

## PROGRAMACIÓN OCTUBRE

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN A LOS EVENTOS DEL MES DE OCTUBRE

### WEBINAR SALUD



#### MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Definición. Beneficios de su práctica. Prácticas formales e informales. Importancia de la respiración.

4 de octubre

[Inscríbete](#)

#### CUIDADO POSTURAL. ERGONOMÍA EN CASA Y EN EL TRABAJO

Ergonomía e higiene postural. Musculatura y estiramientos. Pautas y programa global.



11 de octubre

[Inscríbete](#)



#### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Importancia de una dieta saludable. Tipos de nutrientes. Ideas para tu día a día. Balance energético. Cambiar es posible.

25 de octubre

[Inscríbete](#)

### WEBINAR PREVENCIÓN

#### ERGONOMÍA AMBIENTAL: AMBIENTE TÉRMICO'

Variables del confort térmico. ISO 7730. Voto medio previsto. Incomodidad térmica local.



05 de octubre

[Inscríbete](#)



#### ¿CÓMO PUEDO EVALUAR EL RIESGO EN LA APLICACIÓN DE FITOSANOTARIOS?

Situación normativa. Evaluación de la peligrosidad, exposición y del riesgo.

17 de octubre

[Inscríbete](#)

#### ¿QUÉ ES, PARA QUÉ SIRVE Y COMO APLICAR EL CUESTIONARIO NOSAQ-50?

Dimensiones. Modo de aplicación del cuestionario. Resultados e interpretación.



19 de octubre

[Inscríbete](#)



#### ¿QUÉ DEBO CONOCER SOBRE LAS FUNCIONES DE SEGURIDAD EN UNA MÁQUINA?

Reducción del riesgo. Seguridad. Nivel de fiabilidad o de prestaciones. Cálculo del nivel.

26 de octubre

[Inscríbete](#)

### E-LEARNING

#### CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA.

Conceptos. Emociones y conducción. Consciencia plena para la conducción.



Conducción emocional

Consciencia plena para una conducción segura

02 de octubre

[Inscríbete](#)

30 de octubre

[Inscríbete](#)



#### MANEJO DE AGENTES QUÍMICOS. PAUTAS BÁSICAS.

Vías de entrada. Peligro de los productos. Identificación de los peligros y buenas prácticas.

09 de octubre

[Inscríbete](#)



#### PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS

Cómo sentarse. Dispositivos portátiles. Ejercicios de estiramiento. Atención plena y sedentarismo.

16 de octubre

[Inscríbete](#)

#### COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

Concepto. Obligaciones de las empresas. Medios de coordinación. Participación y responsabilidades.



23 de octubre

[Inscríbete](#)

### WEBINAR PREVENCIÓN10.ES

#### AULA VIRTUAL DE PREVENCIÓN FREMAP

PUEDES ACCEDER A TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL

[CANAL DE PREVENCIÓN](#)

#### RESPONSABILIDADES EN MATERIA DE PRL

Se dará a conocer la herramienta del INSST para ayudar a gestionar los riesgos laborales.



EMPRESAS

AUTÓNOMOS

24 de octubre

31 de octubre

24 de octubre

[Inscríbete](#)

[Inscríbete](#)

[Inscríbete](#)

Consulta toda la programación en nuestra [agenda semestral](#)

OCTUBRE						
L	M	J	V	S	D	
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE**

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN A LOS EVENTOS DEL MES DE NOVIEMBRE**

**WEBINAR SALUD**



**ERGONOMÍA EN EL TRABAJO A DISTANCIA.**

Ergonomía en el trabajo en casa. Organizar el espacio de trabajo. Ajustar mesa y silla. Correcto uso de los dispositivos. Postura.

**8 de noviembre** [Inscríbete](#)

**HABILIDADES COMUNICACIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS**

Emociones y comunicación. Comunicación verbal y no verbal. Conflicto. Barreras de comunicación.

**15 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**ADAPTACIÓN AL CAMBIO: AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD**

La vida como proceso de cambio. Estrategia. Aceptación.

**22 de noviembre**

[Inscríbete](#)

**SUEÑO Y DESCANSO**

Importancia del sueño. Cantidad y calidad. Horarios y ritmos cardiacos. Buenos hábitos.

**29 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**WEBINAR PREVENCIÓN**

**SÍLICE CRISTALINA RESPIRABLE. ACTUALIZACIÓN DE CRITERIOS.**

Normativa de aplicación. Puestos de trabajo afectados. Criterios y medidas de prevención.

**16 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**USO DE LAS BATERÍAS IÓN-LITIO. ¿CÓMO DEBO ACTUAR?**

Estadísticas. Riesgo de incendio. Gestión del riesgo (CTE y RSCIEI). Gestión desde el punto de vista preventivo.

**23 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**LIDERAZGO SOSTENIBLE PARA LA UNIVERSIDAD SEGURA Y SALUDABLE**

Conceptos básicos. Fortalezas de trabajar de la persona. Valores institucionales. Herramientas.

**28 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**AULA VIRTUAL DE PREVENCIÓN FREMAP**

PUEDES ACCEDER A TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL

[CANAL DE PREVENCIÓN](#)



**MANEJO DE AGENTES QUÍMICOS. PAUTAS BÁSICAS.**

Vías de entrada. Peligro de los productos. identificación de los peligros y buenas prácticas,

**06 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS**

Cómo sentarse. Dispositivos portátiles. Ejercicios de estiramiento. Atención plena y sedentarismo.

**13 de noviembre**

[Inscríbete](#)

**COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES**

Concepto. Obligaciones de las empresas. Medios de coordinación. Participación y responsabilidades.

**20 de noviembre**

[Inscríbete](#)



**CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA.**

Conceptos. Emociones y conducción. Consciencia plena para la conducción.

**27 de noviembre**

[Inscríbete](#)



[Consulta toda la programación en nuestra agenda semestral](#)

NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			