



WEBINAR TuSalud



FREMAP, en su firme compromiso con la salud, desarrolla jornadas de formación online para empresas y trabajadores dirigidas a promover la mejora de la salud, concienciando y facilitando criterios y herramientas para su puesta en práctica. A través de diferentes sesiones online, podrás contar con la experiencia y ayuda de nuestros mejores profesionales, configurando así tu propio itinerario de salud.



Cuida tu
mente



Cuida tu
cuerpo



Cuida tu
corazón

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Concienciados con la importancia de la especialización técnica y de favorecer el más alto nivel en cada una de las especialidades, ponemos a tu servicio diferentes contenidos y sesiones online en las que, de la mano de nuestros especialistas, podrás encontrar las últimas actualizaciones y novedades legislativas, así como su aplicación práctica. ¡No te lo pierdas!



Normativa
y Gestión



Seguridad



Ergonomía



Higiene
industrial



E-LEARNING



Los e-learning realizados por FREMAP, son actividades de divulgación encuadradas en el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social presentado por FREMAP. Están dirigidos a nuestras empresas asociadas y a su personal dependiente, así como a los trabajadores autónomos adheridos. La inscripción no conlleva coste y debe realizarse cumplimentando el boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

[Más información sobre todos los e-learning disponibles](#)

WEBINAR TuSalud

Cuida tu **mente**



Bienestar Psicoemocional



11 de febrero



10:00h



Raquel Salvador
Priscila Rodríguez

[Información e inscripción](#)



Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo



25 de febrero



10:00h



David Piélagos
Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)



Gestión del miedo e incertidumbre



15 de abril



10:00h



Raquel Salvador
Marta García Varela

[Información e inscripción](#)



Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos

29 de abril



10:00h



Raquel Salvador
Beatriz Gil

[Información e inscripción](#)



Adaptación al cambio



17 de junio



10:00h



Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud

Cuida tu **cuerpo**



Ergonomía en el trabajo a distancia



25 de marzo



10:00h



Sebastián Bianchi
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)



Escuela de Espalda



27 de mayo



10:00h



Sebastián Bianchi
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)

[CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
NUESTRA AGENDA SEMESTRAL](#)

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

[PUEDES ACCEDER A TODA LA
PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

WEBINAR TuSalud



Cuida tu **corazón**



Actividad física y salud



11 de marzo



10:00h



Marcos Ríos Molleja
Gonzalo Correa

[Información e inscripción](#)



Alimentación y nutrición



13 de mayo



10:00h



Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)



Salud cardiovascular



10 de junio



10:00h



Gonzalo Correa
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)

[CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
NUESTRA AGENDA SEMESTRAL](#)

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

[CANAL DE PREVENCIÓN](#)

[PUEDES ACCEDER A TODA LA
PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Normativa y gestión de la Prevención



¿Cómo afecta el programa compliance en la PRL de mi empresa?

5 de febrero | 10:00h | Tania Torremocha

[Información e inscripción](#)



Grupos vulnerables. Gestión del riesgo durante el embarazo, lactancia y otras actividades sensibles a determinadas personas trabajadoras.

9 de abril | 10:00h | Tomás Díaz Saavedra

[Información e inscripción](#)



Análisis de accidentes. Método del árbol de causas

21 de mayo | 10:00h | Luis Gómez
Tomás Díaz Saavedra

[Información e inscripción](#)

[CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
NUESTRA AGENDA SEMESTRAL](#)

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

[PUEDES ACCEDER A TODA LA
PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



Seguridad



Tengo carretillas, trapaletas y otros equipos automotores ¿qué debo tener en cuenta para garantizar un uso seguro?

 4 de junio

 10:00h

 Ana Chamero
Blanca Gonzalez

[Información e inscripción](#)



¿Qué debo conocer antes de adquirir una máquina?

 11 de junio

 10:00h

 Christie Cacho
Jesús Martínez

[Información e inscripción](#)

[CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
NUESTRA AGENDA SEMESTRAL](#)

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

[PUEDES ACCEDER A TODA LA
PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



¿QUÉ ES UNA POSTURA FORZADA? ¿Y POSTURA MANTENIDA? ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN?

19 de febrero 10:00h José Ramón Castillo Adriana Ruiz

[Información e inscripción](#)



Factores a considerar para identificar movimientos repetidos en miembros superiores

7 de mayo 10:00h José Ramón Castillo Julio Sanz

[Información e inscripción](#)

[CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
NUESTRA AGENDA SEMESTRAL](#)

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

[PUEDES ACCEDER A TODA LA
PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Higiene Industrial



Evaluación del riesgo químico: criterios técnicos y prevención de patologías laborales



5 de marzo

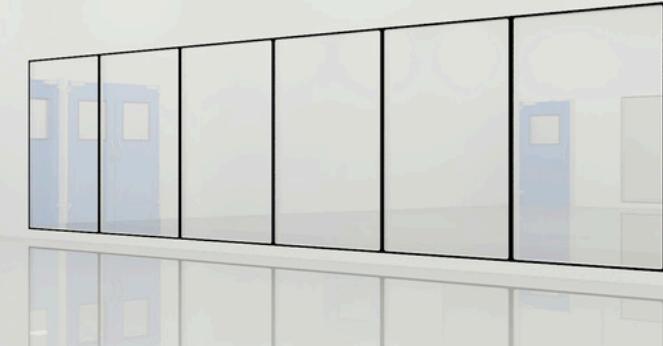


10:00h



Javier Ruiz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)



Novedades en la selección de protección ocular o facial. Norma EN ISO 16321



23 de abril



10:00h



Javier Ruiz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)

[CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN
NUESTRA AGENDA SEMESTRAL](#)

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

PUEDES ACCEDER A TODA LA
[PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL](#)

E-LEARNING





Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización

[Próximas convocatorias](#)



Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer

[Próximas convocatorias](#)



Conducción emocional: conciencia plena para una conducción segura

[Conciencia plena para una conducción segura](#)

[Próximas convocatorias](#)



Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos

[Próximas convocatorias](#)



Uso profesional de la voz. Aspectos básicos a considerar

[Próximas convocatorias](#)



Trabajos a la intemperie. Aspectos básicos a conocer frente al calor

[Frente al calor, ¡protegete!](#)

[Próximas convocatorias](#)



Conceptos básicos sobre equipos de protección individual

[Próximas convocatorias](#)



Gestión emocional para promover el cuidado de la salud mental

[Próximas convocatorias](#)



Sílice-Criterios de protección en trabajos con exposición a sílice. Aspectos básicos que debes conocer

[Próximas convocatorias](#)