



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

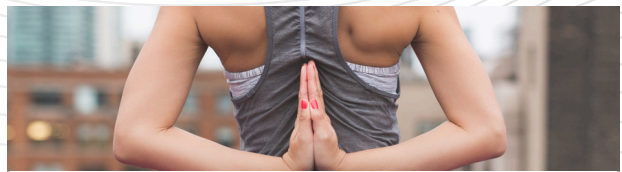


10:00h



Sebastián Bianchi
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)



Escuela de Espalda



27 de mayo



10:00h



Sebastián Bianchi
Elsa Señor Galan

[Información e inscripción](#)

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](#)

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](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Seguridad



Tengo carretillas, traspaletas 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



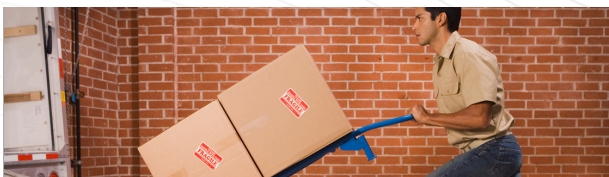
Christie Cacho
Jesús Martínez

[Información e inscripción](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



Ergonomía



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



19 de febrero



10:00h



José Ramón Castillo
Adriana Ruíz

[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](#)

WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

Higiene Industrial



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



5 de marzo



10:00h



Javier Ruíz
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 Ruíz
Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)

E-LEARNING



Prevención de trastornos musculoesqueléticos en los trabajos con pantallas de visualización

[Próximamente convocatorias](#)



Coordinación de Actividades Empresariales: Aspectos básicos que debes conocer

[Próximamente convocatorias](#)



Conducción emocional: conciencia plena para una conducción segura

[Próximamente convocatorias](#)



Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos

[Próximamente convocatorias](#)



Uso profesional de la voz. Aspectos básicos a considerar

[Próximamente convocatorias](#)



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

[Próximamente convocatorias](#)



Conceptos básicos sobre equipos de protección individual

[Próximamente convocatorias](#)



Gestión emocional para promover el cuidado de la salud mental

[Próximamente convocatorias](#)



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

[Próximamente convocatorias](#)