

WEBINAR SALUD



MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Beneficios en la práctica del Mindfulness. Prácticas formales e informales. La respiración.

5 de noviembre

[Inscríbete](#)

SALUD CARDIOVASCULAR

Importancia de la dieta saludable. Tipos de nutrientes. ¿En qué consiste?. Balance energético. Ideas para el día a día. Cambiar es posible.

12 de noviembre

[Inscríbete](#)



BIENESTAR PSICOEMOCIONAL

Estrés: afectación y estrategias. Las emociones: conocer y reconocer. Pensamientos distorsionados. Bienestar.

19 de noviembre

[Inscríbete](#)

GESTIÓN DEL MIEDO E INCERTIDUMBRE

Definición de miedo. Emociones y utilidad. Aprender a conocer. Importancia de estilos de afrontamiento. La actitud.

3 de diciembre

[Inscríbete](#)



ESTRATEGIAS FRENTE AL MALESTAR EMOCIONAL

Trastornos mentales comunes y problemas emocionales. Sensibilidad y escucha activa. Cómo pedir ayuda. Serenidad.

10 de diciembre

[Inscríbete](#)



PROGRAMACIÓN WEBINAR NOVIEMBRE - DICIEMBRE

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN A LOS EVENTOS DEL MESES DE NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Importancia de la dieta saludable. Tipos de nutrientes. ¿En qué consiste?. Balance energético. Ideas para el día a día. Cambiar es posible.

16 de diciembre

[Inscríbete](#)



PREVENCIÓN DEL ACCIDENTE DE TRABAJO POR TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS

Nuestra columna. Principales lesiones. Actividades de la vida diaria. Programa de fortalecimiento.

16 de diciembre

[Inscríbete](#)



AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

PUEDES ACCEDER A TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL

WEBINAR PREVENCIÓN



INSPECCIÓN, MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE INSTALACIONES Y EQUIPOS ATEX. ITC-BT 029

Marco normativo. Inspección y mantenimiento. Reparación de equipos. Personas y empresas intervinientes. Responsabilidades.

13 de noviembre

[Inscríbete](#)

ANÁLISIS DEL ACCIDENTES DE TRABAJO. MÉTODO 5 PORQUÉS

Delimitación de conceptos. Sesgos del analista y su ajuste. Aplicación de herramientas para el análisis. Ejercicios y casos prácticos.

20 de noviembre

[Inscríbete](#)



BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS RESPECTO A LA GESTIÓN DE LA RESPONSABILIDAD EMPRESARIAL

Delimitación jurídica de accidente. Supuestos. Incidencia de la consulta. Obligaciones. Integración de la prevención.

27 de noviembre

[Inscríbete](#)

RADÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

Origen y lugares donde se encuentra. Peligros para la salud. Legislación aplicable. Evaluación de exposición. soluciones

11 de diciembre

[Inscríbete](#)



PROGRAMACIÓN E-LEARNING NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN A LOS E-LEARNING DE LOS MESES DE NOVIEMBRE Y NOVIEMBRE

E-LEARNING



CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Conceptos básicos. Cómo utilizar EPI. La selección, utilización, limpieza y almacenamiento.

18 de noviembre

[Inscríbete](#)

CONDUCCIÓN EMOCIONAL. CONSCIENCIA PLENA.

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

3 de noviembre

[Inscríbete](#)

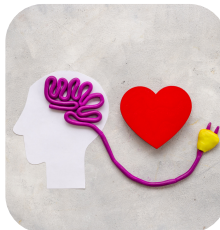
1 de diciembre

[Inscríbete](#)



Conducción emocional

Consciencia plena para una conducción segura



GESTIÓN EMOCIONAL PARA PROMOVER EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Conceptos básicos. Cómo utilizar EPI. La selección, utilización, limpieza y almacenamiento.

10 de noviembre

[Inscríbete](#)

MANEJO DE AGENTES QUÍMICOS. PAUTAS BÁSICAS.

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

11 de noviembre

[Inscríbete](#)

2 de diciembre

[Inscríbete](#)



CRITERIOS DE PROTECCIÓN EN TRABAJOS CON EXPOSICIÓN AL SILICE. ASPECTOS A CONOCER

Conceptos básicos. Cómo utilizar EPI. La selección, utilización, limpieza y almacenamiento.

4 de noviembre

[Inscríbete](#)

25 de noviembre

[Inscríbete](#)

USO PROFESIONAL DE LA VOZ: ASPECTOS BÁSICOS A CONOCER

Respiración. Fonación, Resonancia. Práctica de registros vocales. Grabación. Recomendaciones.

17 de noviembre

[Inscríbete](#)



"Uso profesional de la voz. Aspectos a considerar".



PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS.

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

24 de noviembre

[Inscríbete](#)

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES.

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

12 de noviembre

[Inscríbete](#)

19 de noviembre

[Inscríbete](#)

26 de noviembre

[Inscríbete](#)

3 de diciembre

[Inscríbete](#)



PUEDES ACCEDER A TODA LA PROGRAMACIÓN EN NUESTRO CANAL

AULA VIRTUAL
DE PREVENCIÓN FREMAP

CANAL DE PREVENCIÓN

Consulta toda la programación en nuestra agenda semestral