



## WEBINAR TuSalud



FREMAP, en su firme compromiso con la salud, ha generado un nuevo espacio para empresas y trabajadores dirigido 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



Cuida tu voz

## 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 está limitada por la disponibilidad del boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

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

WEBINAR TuSalud



Cuida tu **mente**



**Adaptación al cambio. Afrontamiento ante la adversidad**

📅 17 de enero ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador Priscila Rodríguez

[Información e inscripción](#)



**Gestión del miedo e incertidumbre**

📅 06 de marzo ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador Marta García Varela

[Información e inscripción](#)



**Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo**

📅 20 de marzo ⌚ 10:00h 👤 David Piélagos Raquel Salvador

[Información e inscripción](#)



**Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos**

📅 10 de abril ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador Beatriz Gil

[Información e inscripción](#)



**Estrategias frente al malestar emocional**

📅 24 de abril ⌚ 10:00h 👤 David Piélagos

[Información e inscripción](#)



**Prevención de las dependencias y adicciones**

📅 22 de mayo ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador Isabel Cobo Garoz

[Información e inscripción](#)



**Bienestar Psicoemocional**

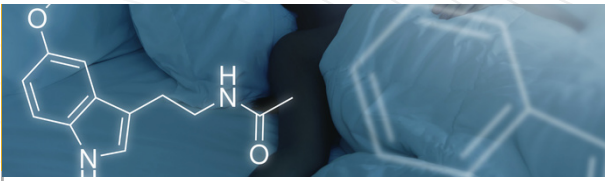
📅 05 de junio ⌚ 10:00h 👤 Raquel Salvador Priscila Rodríguez

[Información e inscripción](#)



WEBINAR TuSalud

Cuida tu **cuerpo**



**Sueño y descanso**

24 de enero 10:00h David Piélagos  
Teresa Clar Martí

[Información e inscripción](#)



**Ergonomía en el trabajo a distancia**

21 de febrero 10:00h Elena García  
Elsa Señor Galán

[Información e inscripción](#)



**Prevención del cáncer**

03 de abril 10:00h Cristina Molero Carrasco  
Ruth Santana Rodríguez

[Información e inscripción](#)



**Cuidado postural: Ergonomía en casa y en el trabajo**

08 de mayo 10:00h Elena García

[Información e inscripción](#)



**Escuela de espalda**

12 de junio 10:00h Elena García  
Elsa Señor Galán

[Información e inscripción](#)

WEBINAR TuSalud



Cuida tu **corazón**



**Actividad física y salud**

13 de marzo 10:00h Rosario Colorado  
Gonzalo Correa

[Información e inscripción](#)



**Alimentación y nutrición**

17 de abril 10:00h Rosario Colorado  
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)



**Salud cardiovascular**

29 de mayo 10:00h Gonzalo Correa  
Nathalie Lasa

[Información e inscripción](#)



**Deshabitación tabáquica**

26 de junio 10:00h Elisa Moreno  
Isabel Cobo

[Información e inscripción](#)



WEBINAR TuSalud



Cuida tu **voz**



**Uso profesional de la voz**

07 de febrero 10:00h Elena García

[Información e inscripción](#)

**WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales**

**Normativa y gestión de la Prevención**



**¿Qué responsabilidad tengo ante los accidentes laborales de tráfico?**

📅 15 de febrero ⌚ 10:00h 👤 Tania Torremocha  
David Piélago

[Información e inscripción](#)



**Qué es, para qué sirve y cómo aplicar el cuestionario NOSACQ-50 para conocer el clima preventivo de tu empresa**

📅 18 de abril ⌚ 10:00h 👤 Ana Arcega  
Jose Ángel Seoane

[Información e inscripción](#)



**Gestión de la prevención en PYMES**

📅 20 de junio ⌚ 10:00h 👤 Loli Rodríguez  
Gonzalo Correa

[Información e inscripción](#)



WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



Seguridad

**Zone ATEX**

**Inspección, mantenimiento y reparación de instalaciones y equipos ATEX. ITC-BT 029**

1 de febrero 10:00h Juan Cano

[Información e inscripción](#)



**¿Qué aspectos tengo que considerar para apilar correctamente productos y materiales?**

04 de abril 10:00h Paco Díaz  
Rut Maeso

[Información e inscripción](#)



**¿Qué novedades introduce el nuevo reglamento 2023/1230 relativo a las máquinas?.**

16 de mayo 10:00h Christie Cacho  
Jesús Martínez

[Información e inscripción](#)

## WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales



### Ergonomía



**Posturas forzadas y movimientos repetitivos como factor de riesgo de EP**

 25 de enero  10:00h  Antonio Emir  
José Ramón Castillo

[Información e inscripción](#)



**Exoesqueletos en el prevención de trastornos musculoesqueléticos**

 14 de marzo  10:00h  Antonio Emir  
José Ramón Castillo

[Información e inscripción](#)



**Ergonomía ambiental: Ambiente sonoro**

 09 de mayo  10:00h  Antonio Emir  
José Ramón Castillo

[Información e inscripción](#)






## WEBINAR Prevención de Riesgos Laborales

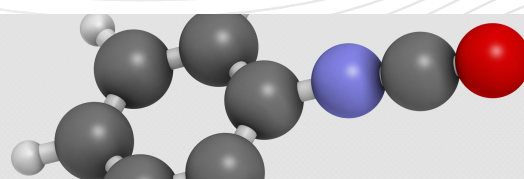
### Higiene Industrial






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

 18 de enero  10:00h  Tomás Díaz Espejo

[Información e inscripción](#)






**¿Manipulas diisocianatos? Nueva restricción para usos industriales y profesionales**

 29 de febrero  10:00h  Javier Ruiz

[Información e inscripción](#)






**Selección del calzado de uso profesional: novedades**

 25 de abril  10:00h  Javier Martínez Barahona

[Información e inscripción](#)



**¿Qué tengo que considerar para saber si estoy expuesto a agentes biológicos?**

 06 de junio  10:00h  Isabel Rincón  
Mª Carmen Ortega

[Información e inscripción](#)

E-LEARNING



**Prevenção 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**

[Próximas convocatorias](#)



**Pautas básicas para el manejo seguro de agentes químicos**

[Próximas convocatorias](#)