Aula Virtual de Prevención

Esta página recoge aquellas actividades de divulgación realizadas por FREMAP, encuadradas en el Plan de Actividades Preventivas de la Seguridad Social, dirigidas a sus empresas asociadas y a su personal dependiente, por tanto, solo pueden ser destinatarios de esta formación el personal acogido a la mutua.

Esta formación se realiza en formato online y para inscribirse, deberá indicar el NIF de la Universidad (Q7350006H) y posteriormente los datos personales del participante.

La inscripción no conlleva coste y está limitada por la disponibilidad del boletín de inscripción que figura en cada convocatoria.

En archivo adjunto puedes encontrar toda la programación del Aula Virtual de Prevención prevista tanto para el primer semestre el año 2026 como para el segundo, y los enlaces para su inscripción. En la misma puedes encontrar formación (webinar o e-learning) de diferentes temáticas, destacando las siguientes entre otros:

- Para cuidar tu salud mental:
  - Bienestar psicoemocional. 11 febrero
  - Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo. 25 de febrero
  - Gestión del miedo e incertidumbre 15 de abril
  - Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos 29 de abril
  - Adaptación al cambio 17 de junio
  - Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos 16 de septiembre
  - Gestión del miedo e incertidumbre 30 de septiembre
  - Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo 11 de noviembre
  - Estrategias frente al malestar emocional 18 de septiembre
- Para cuidar tu cuerpo:
  - Ergonomía en el trabajo a distancia 25 de marzo
  - Escuela de Espalda 27 de mayo
  - Escuela de Espalda 23 de septiembre
  - Cuidado postural: ergonomía en casa y en el trabajo 28 de octubre
- Para cuidar tu corazón:
  - Actividad física y salud 11 de marzo
  - Alimentación y nutrición Nathalie Lasa 13 de mayo
  - Salud cardiovascular 10 junio
  - Salud cardiovascular 14 octubre
  - Deshabituación tabáquica 25 noviembre
  - Actividad física y salud 2 diciembre
  - Alimentación y nutrición 16 diciembre
- Seguridad:

¿Qué aspectos tengo que considerar para apilar correctamente productos y materiales? 15 de septiembre

¿Qué novedades introduce el nuevo Reglamento UE 2023/1230 relativo a las máquinas? 3 de noviembre

- Ergonomía

Ergonomía y envejecimiento en el trabajo 29 de septiembre

Ver en enlace adjunto el catálogo del Aula Virtual que recoge toda la información y al proceso de inscripción de cada una de las propuestas formativas.

Se adjunta calendario interactivo del primer semestre y del segundo semestre calendario interactivo para facilitarte el acceso a los programas e inscripciones

Puedes consultar la programación específica para mayo/junio 2026 en el documento adjunto.

Documentos relacionados

- Catálogo AV 2º Semestre 2026
- Catálogo AV 1º Semestre 2026.pdf
- Catálogo mensual Aula Virtual mayo-junio.pdf