

## 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 para el primer semestre el año 2026 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
- Para cuidar tu cuerpo:
  - Ergonomía en el trabajo a distancia 25 de marzo
  - Escuela de Espalda 27 de mayo
- Para cuidar tu corazón:
  - Actividad física y salud 11 de marzo
  - Alimentación y nutrición Nathalie Lasa 13 de mayo
  - Salud cardiovascular 10 junio

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](#) para facilitarte el acceso a los programas e inscripciones.??

## **Documentos relacionados**

- [Catálogo AV 1º Semestre 2026.pdf](#)