# Información y sensibilización de seguridad y salud laboral

INNOVADORAS EXPERIENCIAS INMERSIVAS
QUE TE PROVOCARÁN EMOCIONES Y DECISIONES

No dudes. Entra. Te sorprenderán los nuevos formatos y contenidos,
... ¡Vamos matricúlate!

https://prevencion.asepeyo.es/

ASEPEYO

## La gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo

La prevención de los riesgos psicosociales es una oportunidad para una empresa del futuro.Te mostramos, de manera interactiva, diferentes experiencias para comprender el impacto de la comunicación y cómo se comporta la energía emocional en la prevención de riesgos laborales. Podrás aplicar diferentes recursos personales para gestionarlas tomando tus propias decisiones.

## Alcohol y drogas

Esta AIS pretende ser una guía que aporte información sobre conceptos básicos en drogo-dependencias y cómo afrontar la problemática, en caso de presentarse en el lugar de trabajo.

## TÚ NO TENDRÁS UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD

Asepeyo quiere a través de esta AIS informarte y sensibilizarte sobre tus obligaciones básicas en PRL y sobre la documentación de la que debes disponer.

Una vez finalizada esta Acción de Información y Sensibilización habrás conseguido:

- Comprender las obligaciones básicas en PRL.
- Identificar los documentos obligatorios relacionados.
- Ser consciente de la importancia de conocer la documentación de tu empresa y su contenido y, si no es así, motivar un cambio de actitud al respecto.

Se ha organizado en diferentes niveles pedagógicos para que puedas adaptarte según disponibilidad:

**Nivel 1**: contenido esencial. Podrás alcanzar los objetivos de la AIS, mediante escenas y situaciones cotidianas en una empresa.

**Nivel 2**: contenido adicional. Te proporcionará más información donde podrás profundizar en los conceptos del nivel 1.

**Nivel 2B**: documentación adicional que complementa los niveles anteriores.

# Entrenamiento para vencer el estrés

Sabrás diferenciar entre estrés y ansiedad, detectar diferentes situaciones estresantes, conocer las respuestas que puede tener el individuo y conocer diferentes tratamientos del estrés, analizar su influencia, así como las estrategias para hacerle frente.

Durante todo el contenido estarás guiado por una coach que te irá mostrando y remarcando los aspectos importantes de los temas.

## Caso práctico sobre los factores psicosociales para mandos intermedios

En esta AIS verás cómo pueden afectar los factores psicosociales a la salud y a la organización, y cómo podemos prevenir sus efectos negativos.

## Seguridad y salud en trabajos de oficina

Te ayudaremos a comprender las necesidades y obligaciones en materia preventiva, sabiendo identificar los riesgos derivados de la actividad, haciendo hincapié en las condiciones de diseño ergonómico y ambiental del puesto de trabajo y saber cómo tengo que distribuir mi puesto de trabajo de utilización de pantallas de visualización de datos para una correcta posición.

## Seguridad vial

Verás qué factores intervienen en la seguridad vial, que no son pocos: humanos, técnicos, ambientales y climáticos.

Finalizarás con los consejos prácticos en las diferentes situaciones que te puedes encontrar a la hora de estar circulando con un vehículo que te resolverán las dudas y te harán ser mejor conductor/a.

## Trastornos musculoesqueléticos

"Los trastornos musculoesqueléticos constituyen el problema de salud relacionado con el trabajo más común de la Unión Europea, afectando a más del 50% de los trabajadores". Estos datos nos obligan a tener más información sobre éstos y esta AIS te la proporciona. Sabrás qué son, sus características, cómo se clasifican, los factores de riesgo que los provocan y la parte más importante: cómo prevenirlos.

## Manipulación manual de cargas

Conocer el sistema musculoesquelético es importantísimo para poder utilizar los métodos más adecuados de manipulación manual de cargas: métodos cinéticos y exoesqueletos son los más innovadores.

## MÁS ACCIONES DE INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

- Carga física y principios para el diseño de puestos
- Equipos de emergencia
- Prevención frente al ruido
- Prevención de riesgos con productos químicos
- Pantallas de visualización de datos
- Seguridad y salud en el transporte terrestre
- Trabajos en instalaciones eléctricas
- Seguridad y salud en la Hostelería
- Seguridad y salud en Construcción y obras públicas
- Seguridad y salud en la industria metalúrgica
- Seguridad y salud en talleres de reparación de vehículos

Para poder inscribirte y realizar todas estas AIS que te ofrecemos, ponte en contacto con tu consultor de prevención del centro asistencial de Asepeyo que tengas más cercano. Visita el apartado Red de delegaciones de nuestra web corporativa (https://www.asepeyo.es/red-de-delegaciones/)

Te asesorará perfectamente de los pasos que tienes que realizar a través de **Asepeyo Oficina Virtual** para matricularte.

ASEPEYO

Cuidamos de ti

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2019

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151