

TELETRABAJO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Modalidad Online

2 horas

10€/alumno



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado



CONTENIDOS

Módulo 1. Adecuación del entorno de trabajo

- Unidad 1. Pantallas de visualización de datos
- Unidad 2. La mesa de trabajo
- Unidad 3. La pantalla del ordenador
- Unidad 4. La silla de trabajo
- Unidad 5. El teclado y el ratón
- Unidad 6. El móvil y la tablet
- Unidad 7. Estiramientos

Módulo 2. Medio ambiente de trabajo

- Unidad 8. Entorno de trabajo, iluminación y ambiente de trabajo
- Unidad 9. Ruido, temperatura y calidad del aire
- Unidad 10. Iluminación en oficinas

Módulo 3. Autogestión del estrés laboral

- Unidad 11. Definición del estrés
- Unidad 12. Consecuencias del estrés
- Unidad 13. Estrategias de afrontamiento cognitivas
- Unidad 14. Estrategias de afrontamiento emocionales
- Unidad 15. Técnicas de relajación
- Unidad 16. Técnicas de respiración



METODOLOGÍA

Grabaciones

Auto-evaluación

Complementos
educativos

Tutorización

MÁS INFORMACIÓN

 Germán Cañavate Buchón

 gcanavate@otp.es