

CURSO ONLINE DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO



Modalidad Online

2 horas

10€/alumno



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado

CONTENIDOS

Módulo 1. Adecuación del entorno de trabajo

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



Módulo 2. Medio ambiente de trabajo

- Unidad 8. Ruido, temperatura y calidad del aire
- Unidad 9. Iluminación en el puesto de trabajo

Módulo 3. Riesgos psicosociales

- Unidad 10. Estrategias de conciliación laboral
- Unidad 11. Gestión del tiempo
- Unidad 12. Gestión del estrés

METODOLOGÍA

Grabaciones

Auto-evaluación

Complementos
educativos

Tutorización

MÁS INFORMACIÓN

 Germán Cañavate Buchón

 gcanavate@otp.es