

# CURSO ONLINE DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

---



Modalidad Online

2 horas

16.5€/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](mailto:gcanavate@otp.es)