



# TELETRABAJO

## Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- Modalidad **Online**
- 2 horas de formación
- Edición abierta desde el 20 de abril



- **Certificado acreditativo**  
Por un servicio de prevención acreditado



### 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
- Tutorización
- Complementos educativos

Más información en:  [comercial@aneda.org](mailto:comercial@aneda.org)



**ANEDA**  
• V E N D I N G •