



# Webinario: EJERCICIO LABORAL COMO MEDIDA PREVENTIVA EN LOS TME: GUÍA PARA SU IMPLANTACIÓN EN LA EMPRESA

27 de septiembre de 2022  
CNCT - Barcelona

## INFORMACIÓN

### OBJETIVOS

El objetivo del taller es presentar la guía del INSST para la implantación de programas de ejercicio laboral en la empresa y someter a discusión la viabilidad, barreras y oportunidades de estos programas en la empresa.

### METODOLOGÍA

Sesiones teóricas seguidas de grupos de discusión y puesta en común final.

### DESTINATARIOS/AS

Personal técnico de prevención, delegados y delegadas de prevención y personas empresarias interesadas en la materia.

## CONTENIDO

- Bases del ejercicio laboral e importancia para la prevención de los trastornos musculoesqueléticos.
- Diseño, implantación y evaluación de un programa de ejercicio laboral en la empresa.
- Ejemplo práctico: programa de ejercicio laboral para camarer@s de piso.
- Barreras y oportunidades para su implantación en la empresa.

**Directora:** M<sup>a</sup> Dolores Solé Gómez CNCT-INSST.

### Profesorado:

M<sup>a</sup> Dolores Solé Gómez (CNCT-INSST), Miquel Vilar Flotats (Biwel consultoría S.L.)

## INFORMACIÓN GENERAL

### PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:

Cumplimentar todos los datos del formulario de inscripción y enviarlo conforme a la fecha límite indicada en la [web](#). Recibirá respuesta 7 días antes de su inicio.

**INSCRIPCIÓN:** Gratuita

**PLAZAS LIMITADAS:** Selección

**FORMATO:** Online

**PLATAFORMA:** ZOOM

**DURACIÓN:** 3:00 horas

**HORARIO:** 10:00 – 13:00:

**LUGAR DE EMISION:** Centro Nacional de Condiciones de Trabajo

**CONTACTO:** Tel. 93 280 01 02 - Ext. 43046 - email: [cnct.formacion@insst.mites.gob.es](mailto:cnct.formacion@insst.mites.gob.es)