

**TEMARIO PREPARADO PARA INICIAR INMEDIATAMENTE (LA PREPARACIÓN DEL SISTEMA PARA UN CLIENTE NUEVO TOMA APROXIMADAMENTE 5 A 15 DÍAS CALENDARIOS) POR UN PERIODO DE 2 AÑOS CONTINUOS**

**Planes de capacitación para el trimestre 1 (año 1)**

Plan de capacitación sobre los procesos peligrosos inherentes al uso de los computadores y al trabajo de oficina (2 horas)

Plan de capacitación sobre los procesos peligrosos de índole mental o psicosocial inherentes al uso de los computadores y al trabajo de oficina (2 horas)

Plan de capacitación sobre las funciones del Comité de Seguridad y Salud Laboral para todos los trabajadores (2 horas)

Plan de capacitación sobre las condiciones y medio ambiente de trabajo según la LOPCYMAT (2 horas)

Plan de capacitación sobre los derechos y deberes de los trabajadores en materia de LOPCYMAT (2 horas)

Plan de capacitación sobre los derechos y deberes del patrono en materia de LOPCYMAT (2 horas)

Plan de capacitación sobre dispositivos para escuchar música con auriculares y sus efectos sobre la salud (2 horas)

Plan de capacitación sobre dietas saludables (2 horas)

**Planes de capacitación para el trimestre 2 (año 1)**

Plan de capacitación sobre la vigilancia de la recreación y tiempo libre en el centro de trabajo (2)

Plan de capacitación sobre las características y pasos para hacer un programa de recreación y tiempo libre (2 horas)

Plan de capacitación sobre la importancia de las evaluaciones médicas ocupacionales según la LOPCYMAT y su alcance (2 horas)

Plan de capacitación sobre el disfrute de las vacaciones (2 horas)

Plan de capacitación sobre el estrés (2 horas)

Plan de capacitación sobre pausas activas (2 horas)

Plan de capacitación sobre las posturas adecuadas e inadecuadas durante el uso del computador (2 horas)

Plan de capacitación sobre valores, moral y ética en el trabajo y en todos los ámbitos de la vida (2 horas)

### **Planes de capacitación para el trimestre 3 (año 1)**

Plan de capacitación sobre el ocio en el trabajo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la carga mental en los puestos de oficina (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el acoso laboral de un supervisor a su equipo de trabajo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el acoso laboral de un miembro del equipo de trabajo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el acoso sexual proveniente de algún miembro del equipo de trabajo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre dietas que perjudican la salud (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el levantamiento de carga en el trabajo y en todos los ámbitos de la vida (2 horas)  
Plan de capacitación sobre hábitos adecuados para dormir (2 horas)

### **Planes de capacitación para el trimestre 4 (año 1)**

Plan de capacitación sobre prevención de accidentes ocupacionales (2 horas)  
Plan de capacitación sobre prevención de enfermedades ocupacionales (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la declaración de los accidentes ocupacionales (2 horas)  
Plan de capacitación sobre las declaración de las enfermedades ocupacionales (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la prevención de los accidentes en el trayecto al trabajo o al hogar (2 horas)  
Plan de capacitación en seguridad vial para peatones (2 horas)  
Plan de capacitación en seguridad vial para conductores de automóviles (2 horas)  
Plan para la identificación de los procesos peligrosos y procedimientos de acción frente a los mismos (2 horas)

### **Planes de capacitación para el trimestre 1 (año 2)**

Plan de capacitación sobre orden y limpieza en el lugar de trabajo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre las 5S japonesas (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el buen uso del computador y los reposamuñecas (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el buen uso de las sillas al usar un computador (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la adaptación del puesto con personas de diversas estaturas (2 horas)  
Plan de capacitación sobre uso de los extintores (parte 1 teórica, 2 horas)  
Plan de capacitación sobre uso de los extintores (parte 2 teórica, 2 horas)  
Plan de capacitación sobre técnicas de comunicación en el centro de trabajo (2 horas)

### **Planes de capacitación para el trimestre 2 (año 2)**

Plan de capacitación sobre generalidades de la ergonomía. Parte 1 (2 horas)  
Plan de capacitación sobre generalidades de la ergonomía. Parte 2: Aplicación del esquema corporal venezolano (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la ergonomía en un puesto de trabajo de oficina. Revisión de la normativa legal vigente. Parte 1 (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la ergonomía en un puesto de trabajo de oficina. Revisión de la normativa legal vigente. Parte 2 (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la psicología aplicada. Conozca el método ISTAS21 (2 horas)  
Plan de capacitación sobre los daños ocasionados al cuerpo por el tabaco y el cigarrillo (2 horas)  
Plan de capacitación en oportunidades de estudio y mejoramiento profesional (2 horas)  
Plan de capacitación sobre crecimiento personal (2 horas)

### **Planes de capacitación para el trimestre 3 (año 2)**

Plan de capacitación sobre la lumbalgia (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la cervicgia (2 horas)  
Plan de capacitación sobre estilos de mando, gerencia y supervisión de personal (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el coaching en la empresa. Parte 1 (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el coaching en la empresa. Parte 2 (2 horas)  
Plan de capacitación sobre daños a la salud ocasionados por sustancias psicotrópicas (2 horas)  
Resolución de conflictos en un centro de trabajo (2 horas)  
Dispositivos para escuchar música con auriculares y sus efectos sobre la salud (2 horas)

### **Planes de capacitación para el trimestre 4 (año 2)**

Plan de capacitación sobre los objetivos y las funciones del servicio de seguridad y salud en el trabajo según la LOPCYMAT (2 horas)  
Plan de capacitación sobre la vigilancia epidemiológica en el centro de trabajo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre el disfrute del tiempo libre con la familia (2 horas)  
Plan de capacitación sobre generalidades en primeros auxilios. Parte 1 (parte teórica, 2 horas)  
Plan de capacitación sobre generalidades en primeros auxilios. Parte 2 (parte teórica, 2 horas)  
Plan de capacitación sobre el síndrome del edificio enfermo (2 horas)  
Plan de capacitación sobre ejercicios para fortalecer la columna (2 horas)  
Plan de capacitación sobre salud visual y uso de pantallas de visualización de datos (2 horas)

**Lic. Elys Cañas**

**Directora Ejecutiva de Medicina Laboral de Venezuela C.A. y**

**Vicepresidente de la Fundación IUNETE**

**0212.267.97.51**

**capacitacion@medicinalaboraldevenezuela.com.ve**