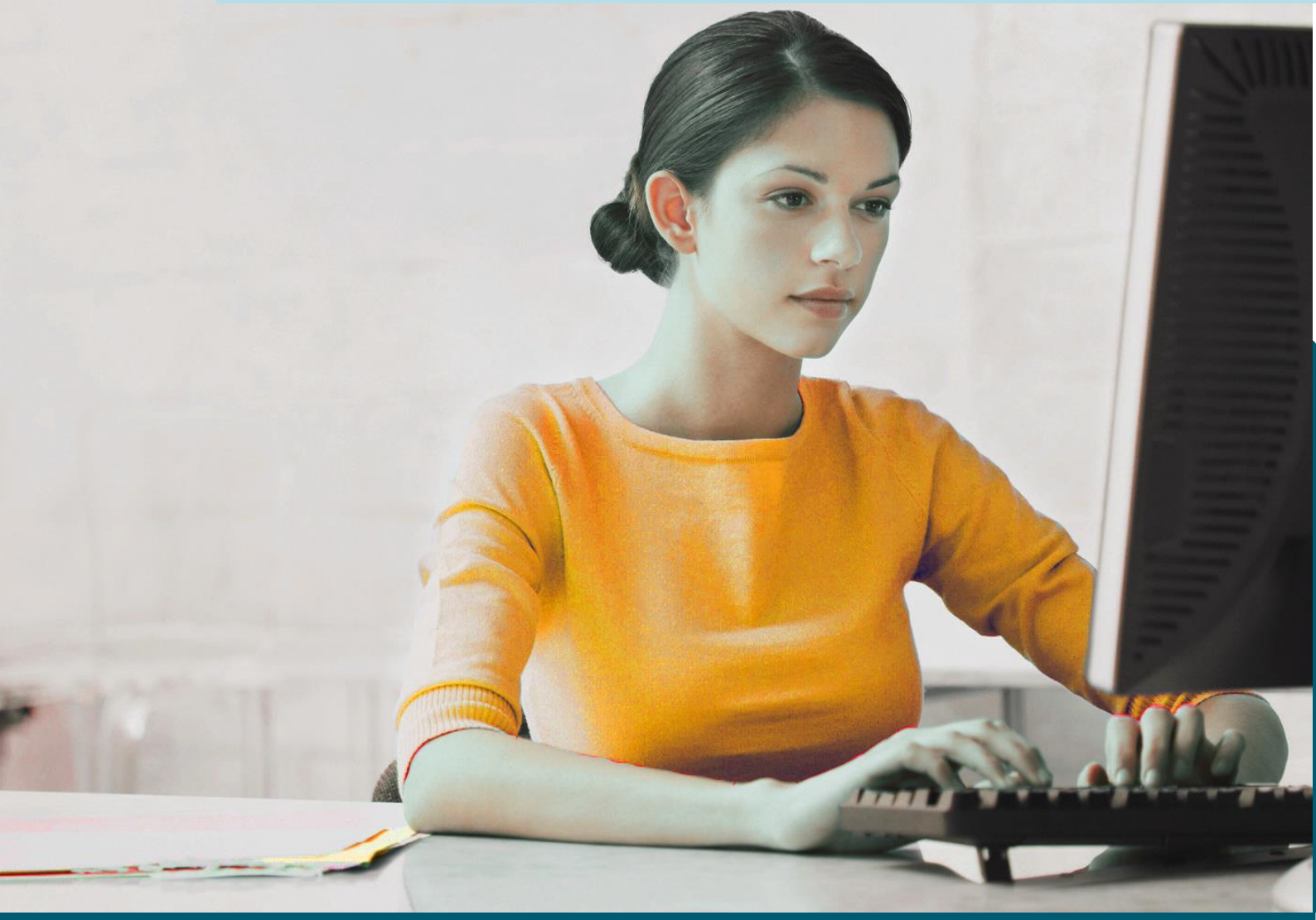
CATÀLEG DE CURSOS EN LÍNIA

PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS



AMB LA SALUT LABORAL
AMB LES PERSONES
AMB TU

MC MUTUAL

ÍNDEX

- INTRODUCCIÓ 3
- QUÈ ÉS EL CAMPUS MC MUTUAL? 4
- LA NOSTRA FILOSOFIA EDUCATIVA 5
- CATÀLEG DE CURSOS EN LÍNIA 8
- SOL·LICITUD D'INFORMACIÓ 31
- PREGUNTES FREQÜENTS 32

Aquest document presenta les característiques bàsiques del model educatiu del Campus en línia i mostra les activitats disponibles per a la formació en matèria de PRL a disposició de les empreses i treballadors afiliats a MC MUTUAL.

Al final del document disposes d'un FAQ que dona resposta a les preguntes habituals sobre l'ús del Campus MC MUTUAL.

Data publicació: març de 2015

Data darrera actualització: octubre de 2026

INTRODUCCIÓ

MC MUTUAL, Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social, té com a principal objectiu donar als seus mutualistes assistència sanitària i cobertura econòmica derivades d'accidents de treball i malalties professionals.

MC MUTUAL aposta també per la **Prevenció de Riscos Laborals i la reducció de la sinistralitat laboral**, fomentant accions en matèria de seguretat i salut que ajuden a les persones a treballar de forma segura al seu lloc de treball. Aquesta funció ve recolzada per la Llei General de la Seguretat Social 35/2014, publicada el 29 de desembre de 2014 (anomenada Llei de Mútues).

> Les activitats preventives de l'acció protectora de la Seguretat Social són prestacions assistencials, i altres intervencions, que ajuden a la reducció dels accidents de treball i de les malalties professionals. També comprenen activitats d'assessorament a les empreses associades i als treballadors autònoms, així com activitats de recerca, desenvolupament i innovació a realitzar directament per les Mútues.

Entre aquestes accions, disposem d'un Departament de Formació i Sensibilització, fruit de l'experiència acumulada al llarg dels anys en formació i generació de coneixement per a l'aprenentatge sobre prevenció de riscos i salut laboral. Les activitats i materials disponibles estan enfocats des d'una perspectiva integral; motiu pel qual l'oferta formativa és extensa i multidisciplinar.

Com a part de la nostra oferta formativa oferim el Campus en línia MC MUTUAL, el qual es troba accessible des de la nostra Web Corporativa.

Accedeix al Campus en línia:
www.campus-mcmutual.com

QUÈ ÉS EL CAMPUS MC MUTUAL?

El Campus MC MUTUAL és una plataforma d'*e-learning* que proporciona una variada relació d'activitats educatives de qualitat (certificades d'acord amb els requisits de la norma ISO 9001:2015), centrada en matèria de prevenció de riscos laborals (PRL) i promoció de la salut laboral.

El propòsit d'MC MUTUAL és potenciar la PRL, proporcionant als seus mutualistes activitats educatives en modalitat en línia confeccionades per professionals experts en cada tema, que els permetin conèixer aquells riscos més comuns que es deriven de la seva activitat i com respondre davant d'ells. Tot això sense necessitat d'assumir una plataforma pròpia.

Alguns dels avantatges de l'*e-learning* per a les empreses són:

- Facilitat d'accés a la plataforma des de qualsevol dispositiu amb connexió a internet. En ser activitats asíncrones permeten que l'usuari es connecti quan li permeti el seu horari i en el lloc desitjat.
- Flexibilitat d'autogestió de l'aprenentatge per part de l'alumne que ofereix major comoditat per compaginar-ho amb altres activitats.
- Dinamisme dels continguts, actualitzant els coneixements tècnics i els canvis normatius.
- Reducció de costos per a l'empresa, en evitar els desplaçaments dels treballadors.
- Seguiment del procés de formació dels alumnes inscrits.
- Adquisició de nous coneixements en base a la pròpia experiència i a través del recorregut didàctic de les nostres activitats.

Els usuaris del Campus, valoren els cursos amb un 8,45

Des de 2003, el Campus de Prevenció de MC MUTUAL ha registrat un total de 181.123 matrícules. Descobreix algunes de les opinions dels nostres alumnes:

"Excel·lent activitat molt útil per a conèixer diversos factors que no sabia. Espero que es puguin realitzar més cursos d'aquest tipus ja que ajuden moltíssim a realitzar la feina diària millor".

"El material està excel·lentment realitzat (clar i concís). La realització en línia molt positiva. Gràcies!".

"Els recursos didàctics utilitzats són molt correctes. Els exercicis dinamitzen el curs pel que fa a la part teòrica, fent que aquest sigui més entretingut".

"Moltes gràcies, ha estat molt interesant, trobo que hi ha matèries de lectura obligatòria per a qualsevol treballador".

LA NOSTRA FILOSOFIA EDUCATIVA

MC MUTUAL està compromesa amb la societat en la promoció de la Prevenció de Riscos Laborals mitjançant accions de divulgació, educació, sensibilització i conscienciació. Les noves tecnologies permeten que puguem accedir a un major nombre de persones a través de la nostra plataforma d'*e-learning* amb els avantatges que hem descrit anteriorment.

Oferim a través del plantejament de les nostres activitats educatives, un model cognitiu i significatiu mitjançant el qual l'usuari adquireix nova informació i és capaç d'extrapolar-la a la seva experiència individual i, més concretament, a la seva feina. Això li permet conèixer quina és la forma més segura i saludable de treballar, oferint l'opció de canviar i transformar la seva forma d'actuar, adquirint significat en el seu acompliment ocupacional.

Considerem important potenciar el descobriment autònom, a través d'una teoria amena i amigable, que apropa la prevenció a l'usuari. A més s'afavoreix la reflexió des de "com fem les coses" a "com hauríem de fer-les". Per a això, plantegem exercicis i casos pràctics que permeten a l'usuari posar-se en situació. Mitjançant aquests recursos didàctics, fomentem l'aprenentatge de les mesures preventives a aplicar per treballar de forma més segura i prevenir danys sobre la salut.

Per aconseguir aquests objectius és necessària, per tant, la implicació de l'empresa i els treballadors.

Les característiques de les activitats educatives que disposem són les següents:

- Els continguts són dissenyats i actualitzats per experts en les diverses matèries.
- Els recursos didàctics combinen contingut teòric amb exercicis pràctics i material multimèdia sobre el tema tractat.
- Cada activitat disposa d'una autoavaluació final per a valorar si s'han adquirit els coneixements previstos, obtenint un certificat d'aprofitament.
- La plataforma disposa de servei de tutoria en línia o telefònica.

Els nostres tècnics de prevenció poden assessorar-lo en relació a la formació que s'ajusti més a les seves necessitats, tenint en compte el tipus d'activitat que desenvolupa la seva empresa, i fins i tot poden proposar l'itinerari formatiu més adequat.

La seva gestió:

L'equip de professionals que coordina el Campus MC MUTUAL vetlla per l'òptim funcionament de la plataforma, així com per donar resposta de forma satisfactòria i immediata a les necessitats de l'usuari.

La Secretaria Acadèmica d'MC MUTUAL està sempre disponible per a resoldre les incidències tècniques o administratives que puguin sorgir a través del correu infocampus@mc-mutual.com.

Tots els usuaris, independentment del tipus d'activitat que realitzin, compten amb el suport d'un tutor que atén els dubtes i consultes que els puguin sorgir.

També afavorim la gestió o seguiment de l'activitat formativa per part de les empreses que vulguin fer un ús continuat del Campus, permetent autogestionar amb plena autonomia, les nostres activitats

educatives segons les seves necessitats. Per això, MC MUTUAL ofereix un servei de Gestor de Tenant, que permet a les empreses disposar d'un perfil amb privilegis per autogestionar les matrícules dels treballadors, realitzar el seguiment evolutiu i acadèmic, i gestionar els certificats d'aprofitament.

Per fer ús d'aquest servei, la persona assignada per l'empresa realitzarà una formació en-línia i comptarà amb el suport telefònic necessari, que li proporcionaran les habilitats necessàries per gestionar eficientment el seu **Gestor de Tenant**.

Certificat MC MUTUAL:

En finalitzar l'activitat i, un cop superada amb èxit l'avaluació, l'usuari obté un diploma d'aprofitament. Aquest diploma li servirà per acreditar una sensibilització sobre la temàtica del curs realitzat.

Cal destacar que, d'acord amb la normativa vigent, les mútues no podem impartir o acreditar la formació obligatòria que marca l'article 19 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre de prevenció de riscos laborals, que han de rebre els treballadors sobre riscos i mesures preventives del seu lloc de treball.

No obstant això, si l'empresa disposa d'un Tècnic Intermedi o Superior que assumeixi funcions en matèria de PRL (reconegudes dins el sistema de gestió de la prevenció adoptat per l'empresa), aquest perfil sí està habilitat per impartir aquesta formació fent ús dels recursos que consideri necessaris.

En aquest cas, el Tècnic pot utilitzar el curs ofert al nostre Campus per cobrir el contingut teòric d'aquesta formació, complementant si cal amb una part pràctica que hauria de ser impartida per la pròpia empresa, donant així cobertura a la formació teòrica, pràctica, suficient i adequada que marca l'article 19 de la Llei 31/1995 de PRL.

> Cal recordar que en determinats sectors (com la Construcció) la formació en PRL ve regulada per normativa específica, que determina també qui està autoritzat a certificar-la.

A més a més, en cas que l'empresa tingui un o diversos treballadors designats per gestionar la PRL, així com per als delegats de prevenció, el Campus els proporciona coneixements d'utilitat per assumir aquestes funcions a l'empresa.

> Si l'empresa disposa de Servei de Prevenció Propi amb la figura d'un Tècnic Superior, aquest podria acreditar el Nivell Bàsic d'acord amb el contingut del curs bàsic que oferim al Campus MC MUTUAL (art. 35 Reglament dels Serveis de Prevenció). Llevat que la CC.AA. tingui disposicions diferents.

En el cas dels treballadors autònoms, la mútua podrà certificar el Nivell Bàsic en PRL a través del Curs Bàsic que oferim en modalitat en línia per a aquest col·lectiu. Si ets empresari i, al mateix temps estàs donat d'alta com a treballador autònom, el Nivell Bàsic de PRL és indispensable per autogestionar la prevenció a la teva empresa, si decideixes optar per aquesta modalitat preventiva. Aquesta acreditació et capacitarà per a gestionar els riscos de la teva activitat laboral a través del web

www.prevencion10.es que posa a disposició *el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo* (INSST).

CAMPUS ONLINE MC MUTUAL

Sensibilització en Prevenció de Riscos Laborals

MC MUTUAL

Certifica que

Estudiante Demo PRL

Ha completat el curs

Pantalles de visualització de dades

Duració 2 hores

Expedit el 6/11/20

CATÀLEG DE CURSOS EN LÍNIA

Les activitats educatives que es duen a terme des d'MC MUTUAL queden regulades pel Reial Decret 860/2018, i que queden incloses en la cobertura d'accidents de treball i malalties professionals.

LES ACTIVITATS EDUCATIVES CONTRIBUEIXEN A:

- Proporcionar informació sobre els riscos laborals més comuns i les seves mesures preventives.
- Contribuir a la millora de les condicions de treball de l'empresa.
- Promoure la reducció de la sinistralitat en les empreses i la salut laboral.
- Augmentar la cultura preventiva en l'empresa.

A continuació, trobareu la relació d'activitats educatives agrupades per àrea temàtica.

Dins de cada àrea i, per ordre alfabètic, es mostra una breu fitxa de cada curs per conèixer el seu objectiu, a qui va dirigit, la durada estimada i els idiomes disponibles. Al costat del títol s'indica el número de referència (Ref.) acompanyat d'una lletra ("e": castellà, "c": Català), el qual l'ajudarà a identificar els cursos per a gestionar la sol·licitud.

A més a més, alguns cursos presenten alguna característica especial que s'indica en cada cas mitjançant la següent llegenda:

	Contingut accesible per a discapacitat visual
360°	**Contingut en format 360º**

Gestió de la Prevenció de Riscos Laborals

Curs Bàsic de PRL per a treballadors autònoms (Ref. 101e)

OBJECTIUS: Donar a conèixer els fonaments bàsics en prevenció de riscos laborals segons el marc normatiu, la descripció de diferents situacions de risc en l'empresa proposant, si s'escau, mesures preventives i elements bàsics de gestió.

DIRIGIT A: Treballadors autònoms que busquen el nivell mínim de capacitació per gestionar la pròpia PRL.

DURADA: 50 hores.

IDIOMA: Castellà.

Conceptes generals de Prevenció de Riscos Laborals (Ref. 102e)

OBJECTIUS: Donar a conèixer els fonaments bàsics en prevenció de riscos laborals segons el marc normatiu, la descripció de diferents situacions de riscos en l'empresa proposant si s'escau mesures preventives i elements bàsics de gestió.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 50 hores.

IDIOMA: Castellà.

Conscienciació en Prevenció de Riscos Laborals (Ref. 103e, 103c)

OBJECTIUS: Prendre consciència sobre la necessitat d'evitar situacions de risc, potenciant l'adopció de comportaments segurs que fomentin la millora de la cultura preventiva, per evitar accidents i malalties professionals, fent que el lloc de treball sigui un lloc més segur i confortable, sense deixar de banda un dels objectius bàsics de les empreses: donar un servei de qualitat.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català

Investigació d'accidents. L'arbre de causes (Ref. 104e)

OBJECTIUS: Disposar dels coneixements necessaris per investigar els accidents i incidents de treball mitjançant la metodologia de l'Arbre de Causes, amb l'objectiu d'adoptar mesures preventives i evitar els accidents, fent que el lloc de treball sigui un lloc més segur i confortable.

DIRIGIT A: Tècnics i responsables de prevenció.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Normes bàsiques de Prevenció de Riscos Laborals (Ref. 105e)

OBJECTIUS: Conèixer les normes bàsiques en prevenció de riscos laborals segons el marc normatiu. Potenciar l'adopció de comportaments segurs. Fomentar la millora de la cultura preventiva. Reduir els riscos d'accidents i malalties professionals segons les mesures preventives d'aplicació corresponents.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 10 hores.

IDIOMA: Castellà.

Organització de la Prevenció de Riscos Laborals (Ref. 106e)

OBJECTIUS: Donar a conèixer els fonaments bàsics per a implantar un Sistema de Gestió de Prevenció de Riscos Laborals integrat en l'activitat empresarial. Potenciar l'adopció de comportaments segurs que fomentin la millora de la seva cultura preventiva. Reduir els riscos d'accidents i malalties professionals.

DIRIGIT A: Tècnics i responsables de prevenció.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Coordinació d'Activitats Empresarials (Ref. 108e, 108c)

OBJECTIUS: Oferir els coneixements necessaris per a identificar sota quines circumstàncies és adient realitzar la Coordinació d'Activitats Empresarials, i aportar els mitjans per a la seva correcta aplicació. Conèixer els requeriments de coordinació aplicables al sector de la construcció, donat les particularitats del mateix.

DIRIGIT A: Treballadors autònoms i responsables de petites i mitjanes empreses (pimes) de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Autogestió de la Prevenció (Ref. 109e, 109c)

OBJECTIUS: Aquest curs ofereix coneixements sobre les obligacions que tenen les empreses de fins a 25 treballadors en matèria de PRL, descriu com l'empresari pot autogestionar la prevenció a la seva empresa i ofereix eines gratuïtes per a portar-ho a terme.

DIRIGIT A: Treballadors autònoms i empresaris de fins a 25 treballadors que no participin en activitats perilloses (llistades en l'annex I al RSP).

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Integració de la perspectiva de gènere a l'empresa. I jo, què puc fer-hi? (Ref. 110e, 110c)

NOU!

OBJECTIUS: Conèixer com ens condiciona la perspectiva de gènere en el nostre entorn social i especialment en l'entorn laboral. Com podem actuar per a promoure que els entorns laborals siguin més justos, igualitaris i segurs.

DIRIGIT A: El curs està dirigit a totes les persones, independentment del lloc de treball i el sector laboral.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Habilitats de Lideratge en PRL

Lideratge en PRL (Ref. 704e, 704c)

OBJECTIUS: Promoure l'autocontrol i les conductes segures entre els treballadors, sense eximir-se de les seves pròpies responsabilitats. Marcar directrius essent receptiu a les seves opinions. Animar a la participació, escoltant i acceptant les contribucions dels altres.

DIRIGIT A: Comandaments intermedis i personal que dirigeix equips.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Comunicació en PRL (Ref. 705e)

OBJECTIUS: Donar instruccions relacionades amb la PRL. Alertar sobre els riscos a què estan exposats. Sensibilitzar sobre l'ús correcte de les mesures preventives. Advertir quan estiguin actuant de forma segura. Conèixer diferents eines que ens ajudin a desenvolupar una comunicació eficaç.

DIRIGIT A: Comandaments intermedis i personal que dirigeix equips.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Motivació en PRL (Ref. 706e, 706c)

OBJECTIUS: Despertar en els treballadors l'interès per tenir cura de la seva salut. Ser conscients de la seva pròpia vulnerabilitat a patir un accident. Convèncer sobre la importància de protegir-se, promovent comportaments més segurs d'acord amb la prevenció de riscos laborals. Oferir diferents eines per aprendre a motivar els seus treballadors.

DIRIGIT A: Comandaments intermedis i personal que dirigeix equips.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Presa de decisions (Ref. 707e, 707c)

OBJECTIUS: Analitzar objectivament els problemes, basant-se en fets i no en opinions. Definir bé els objectius que es persegueixen. Plantejar i triar encertadament les mesures. Capacitar per prendre les decisions més adequades en cada circumstància, tenint en compte els recursos disponibles i els resultats que s'esperen obtenir.

DIRIGIT A: Comandaments intermedis i personal que dirigeix equips.

DURADA: 10 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Treball en equip (Ref. 708e, 708c)

OBJECTIUS: Conèixer com funcionen els grups de treball. Aprendre algunes eines que tenim al nostre abast per a millorar la nostra capacitat de treball en equip.

DIRIGIT A: Comandaments intermedis i personal que dirigeix equips.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Mediació de conflictes per a comandaments (Ref. 709e)

OBJETIUS: Reflexionar sobre com ens comportem davant el conflicte, mostrar algunes eines bàsiques necessàries per a abordar el conflicte i oferir pautes per a prevenir i gestionar el conflicte quan sigui necessari.

DIRIGIT A: Directius i comandaments intermedis, responsables de la gestió d'equips i col·laboradors.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà.

Promoció de la Salut

Prevenció del consum d'alcohol (Ref. 801e, 801c)

OBJECTIUS: Conèixer com es classifiquen les substàncies psicoactives segons el seu efecte sobre el sistema nerviós central i aprendre diferents conceptes relacionats amb el consum de substàncies psicoactives i els seus efectes negatius. Cconèixer els diferents tipus de consum d'alcohol i estratègies per consumir-ne menys, i conèixer alguns mites que existeixen sobre el consum d'alcohol, cànnabis i cocaïna.

DIRIGIT A: Totes aquelles persones que desitgin saber més sobre el consum d'alcohol i altres substàncies psicoactives.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà

Cuida't de tot cor: Prevenció del risc cardiovascular (Ref. 802e, 802c)

OBJECTIUS: Ajudar a identificar els factors individuals de risc cardiovascular i oferir les eines per a actuar en conseqüència, amb la finalitat d'adquirir hàbits saludables que disminueixin l'aparició de malalties cardiovasculars.

DIRIGIT A: Totes aquelles persones que vulguin informació sobre les malalties cardiovasculars (MCV), els seus factors de risc i les diferents actuacions sobre els hàbits de salut per a adoptar un estil de vida saludable.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Alimentació saludable (Ref. 803e, 803c)

OBJECTIUS: Sensibilitzar sobre una alimentació saludable i equilibrada, ajudar a prevenir el sobrepès, aprendre la importància de cada nutrient i la seva funció en el nostre organisme i conèixer receptes saludables i curiositats dels diferents aliments.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Embaràs saludable en feines d'oficina (Ref. 804e, 804c)

OBJECTIUS: Conèixer quins canvis es produeixen al cos durant l'embaràs i com poden afectar a la feina. Saber com es gestiona la situació d'embaràs o lactància natural des de la perspectiva de la prevenció de riscos laborals. Aprendre alguns consells útils per ajudar a portar un embaràs saludable mentre es treballa.

DIRIGIT A: Treballadores embarassades en feines d'oficina

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà I Català

Seguretat i Higiene en el Treball

Seguretat viària (Ref. 201e)

OBJECTIUS: Reflexionar sobre els factors de risc en els nostres desplaçaments, conèixer les mesures preventives a aplicar en funció del nostre mitjà de transport, fer els teus desplaçaments més segurs i contribuir a reduir els accidents de trànsit.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà.

Prevenció i extinció d'incendis (Ref. 202e, 202c)

OBJECTIUS: Prendre consciència sobre situacions que puguin provocar un risc d'incendi. I potenciar mesures preventives d'aplicació segures davant d'una situació de risc.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Instal·lacions elèctriques (Ref. 203e, 203c)

OBJECTIUS: Conèixer els riscos elèctrics presents en dispositius, equips i instal•lacions, així com aprendre a aplicar les mesures preventives per a treballar de manera còmoda i segura.

DIRIGIT A: Treballadors exposats a risc elèctric.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Instal·lacions mecàniques (Ref. 204e, 204c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en els llocs de treball amb instal·lacions i/o aparells mecànics. Aplicar les mesures preventives que s'han d'adoptar per eliminar o reduir els riscos, contribuint a treballar d'una manera còmoda i segura

DIRIGIT A: Treballadors exposats a risc mecànic.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Ponts grua (Ref. 205e, 205c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en el maneig de grues tipus pont i conèixer les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Treballadors que fan ús del pont grua, però també per a aquells que comparteixen zona de treball.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Prevenció de riscos en la conducció. Conceptes bàsics (Ref. 206e, 206c)

OBJECTIUS: Conèixer el paper que juga la nostra conducta a l'hora de prendre decisions i d'actuar d'acord a les condicions de la via i del vehicle. Conèixer i destacar els riscos associats a la conducció és el primer pas per evitar accidents i malalties professionals.

DIRIGIT A: Qualsevol treballador que requereixi ús de vehicle per desplaçar al seu centre de treball o durant la jornada laboral.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Soldadura (Ref. 207e, 207c)

OBJECTIUS: Conèixer els diferents mètodes de soldadura més utilitzats així com la informació sobre els riscos que comporta la seva aplicació i les mesures preventives a prendre, per a cada un d'ells.

DIRIGIT A: Treballadors que fan ús d'aquesta tècnica.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Riscos biològics en el sector sanitari (Ref. 208e, 208c)

OBJECTIUS: Reflexionar sobre l'exposició a agents biològics, conèixer com es produeix l'exposició i quins factors intervenen, així com proporcionar les mesures preventives i protocol d'actuació en cas d'accident biològic.

DIRIGIT A: Treballadors del sector sanitari.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Primers auxilis per a equips d'intervenció (Ref. 210e, 210c) ***RENOVAT***

OBJECTIUS: Oferir coneixements que permetin socórrer de forma immediata a un accidentat o malalt sobtat, fins a l'arribada del personal mèdic-sanitari.

DIRIGIT A: Treballadors que formen part dels equips d'emergència a les organitzacions, i totes aquelles persones interessades en la matèria, de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Primers auxilis per a la vida i la feina (Ref. 211e) ***NOU***

OBJECTIUS: Conèixer els principis generals d'actuació davant d'una emergència mèdica, què cal fer i què no cal fer en les lesions més freqüents resultants d'un accident. Què fer quan es produeix un ennuegament i una alteració de la consciència. Saber com actuar davant d'una aturada cardiorespiratòria.

DIRIGIT A: Totes les persones treballadores que vulguin conèixer què cal fer i què no cal fer davant d'un accident, tant a la feina com a la llar o a qualsevol altre lloc.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà.

Ergonomia en PRL

Manipulació manual de càrregues. Conceptes bàsics (Ref. 301e, 301c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos ergonòmics presents en els llocs de treball on es realitzen manipulacions manuals de càrregues, i aprendre a aixecar o transportar càrregues manualment, aplicant les mesures preventives més adequades en cada cas.

DIRIGIT A: Aquells treballadors que durant la seva activitat manipulen càrregues, així como aquells que mobilitzen pacients (p.e. serveis sanitaris i residencials) i animals (p.e. centres veterinaris i granges).

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Manipulació manual de càrregues (Ref. 302e, 302c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos ergonòmics presents en els llocs de treball on es realitzen manipulacions manuals de càrregues, i aprendre a aixecar o transportar càrregues manualment, aplicant les mesures preventives més adequades en cada cas.

DIRIGIT A: Aquells treballadors que durant la seva activitat manipulen càrregues, així como aquells que mobilitzen pacients (p.e. serveis sanitaris i residencials) i animals (p.e. centres veterinaris i granges).

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Pantalles de visualització de dades (Ref. 303e, 303c) ***NOU!***

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos associats a la feina amb pantalla de visualització de dades (PVD) i les mesures preventives a aplicar perquè el lloc de feina sigui còmode i segur.

DIRIGIT A: Totes aquelles persones que tinguin una feina vinculada a l'ús de Pantalles de Visualització de Dades, ja sigui en oficines o en modalitat de teletreball.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Cura de la veu (Ref. 305e, 305c)

OBJECTIUS: Conèixer l'anatomia i fisiologia de l'aparell fonador mitjançant un recorregut interactiu, comprendre el procés desencadenant de les patologies vocals més comunes per a prevenir-les, i realitzar exercicis pràctics de respiració, impostació, articulació, entre d'altres, per a que l'alumne aprengui a fer un bon ús de la veu.

DIRIGIT A: Treballadors que utilitzen la veu com a eina diària en la seva activitat (p.e. *Call Centers*, atenció al públic, docència, emissió radiofònica, etc.).

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Escola d'esquena (Ref. 306e, 306c)

OBJECTIUS: Aplicar uns hàbits posturals correctes en el nostre dia a dia i en tots els àmbits de la nostra vida és de vital importància per prevenir trastorns musculoesquelètics a l'esquena, afavorint la nostra salut i benestar.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Teletreball saludable (Ref. 307e, 307c)

OBJECTIUS: Conèixer i identificar els factors de risc associats al teletreball i traslladar les mesures preventives necessàries per a que l'espai de treball sigui confortable i segur.

DIRIGIT A: Treballadors usuaris d'ordinador de qualsevol sector d'activitat, en modalitat de teletreball.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Prevenció de lesions per moviments repetitius (Ref. 308e)

OBJECTIUS: Conèixer què són els moviments repetitius, identificar els factors de risc que hi intervenen, i conèixer les mesures preventives a aplicar, tant en les activitats laborals com en les extralaborals.

DIRIGIT A: Treballadors durant la seva jornada laboral realitzen tasques que segueixen un patró de moviments repetitius.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà.

Prevenció de lesions per postures de feina (Ref. 309e)

OBJECTIUS: Conèixer la fisiologia del sistema musculoesquelètic. Conèixer els principals factors de risc que poden determinar l'aparició de lesions associades a l'adopció de postures forçades. Conèixer els hàbits laborals i extralaborals que incrementen el risc d'aparició de lesió. Aplicar les mesures preventives encaminades a prevenir els riscos anteriors.

DIRIGIT A: Aquells treballadors que durant el desenvolupament de l'activitat han d'adoptar postures estàtiques mantingudes o posicions forçades.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà.

Psicosociologia aplicada en PRL

La síndrome “d’estar cremat” (*burnout*) i la seva prevenció (Ref. 401e, 401c)

OBJECTIUS: Donar a conèixer als treballadors els factors organitzatius associats a la síndrome de *burnout* i les seves conseqüències, així com oferir eines i recursos per a la seva identificació i prevenció.

DIRIGIT A: Treballadors que atenen a usuaris i que requereixen alta demanda emocional.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Gestió de situacions de violència laboral externa (Ref. 402e, 402c)

OBJECTIUS: Conèixer i reflexionar sobre les situacions que originen violència laboral i les mesures preventives que poden adoptar-se, millorar les seves habilitats comunicatives i d'afrontament físic del conflicte, i potenciar l'adopció de comportaments segurs.

DIRIGIT A: Treballadors en contacte amb altres usuaris (proveïdors, clients, pacients, alumnes, etc.) i que estiguin exposats a situacions de conflicte que derivin en violència laboral.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Afrontant l’assetjament a la feina (Ref. 403e) ***ACTUALITZA***T!

OBJECTIUS: Conèixer els diferents supòsits d'assetjament, ja sigui psicològic, sexual o per raó de sexe. Aprendre a reconèixer quan un treballador pot estar patint una situació d'assetjament. Conèixer quines mesures poden ajudar les víctimes a afrontar l'assetjament a la feina.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà

Diversitat i Responsabilitat Social Individual (Ref. 404e, 404c)

OBJECTIUS: Donar a conèixer els fonaments bàsics sobre els conceptes de diversitat, igualtat, estereotips, entre altres aspectes. També pretén donar pautes sobre com actuar amb criteris de Responsabilitat Social Individual (RSI).

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat. En especial, empreses interessades en implantar polítiques de Responsabilitat Social Empresarial (RSE).

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Gestió de conflictes (Ref. 405e, 405c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals conflictes que es poden originar en l'àmbit laboral, aprendre com actuar satisfactòriament davant d'ells i adquirir les habilitats necessàries per resoldre'ls amb èxit.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat.

DURADA: 10 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Gestió de l'estrès (Ref. 406e, 406c)

OBJECTIUS: Conèixer què és l'estrès, identificar quins són els símptomes i causes més habituals, I aprendre les principals estratègies per a afrontar l'estrès d'una manera saludable.

DIRIGIT A: Treballadors de qualsevol sector d'activitat. Especialment, aquells que tenen un elevat ritme de treball i baixa autonomia.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Benestar Emocional (Ref. 407e, 407c)

OBJECTIUS: Aprendre què és la salut mental i el benestar psicològic. Conèixer quins són els esdeveniments vitals que tenen major impacte en el nostre benestar emocional. Aprendre a identificar els símptomes que indiquen un problema de salut mental. Conèixer i posar en pràctica algunes eines per potenciar el nostre benestar emocional.

DIRIGIT A: Totes aquelles persones treballadores que vulguin conèixer com millorar la seva resiliència i benestar mental.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i català.

Riscos sectorials

Comerç (Ref. 501e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats del sector del comerç i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Treballadors de venda al detall tant d'establiments no especialitzats, hipermercats, autoserveis, grans magatzems, etc., com als especialitzats.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Construcció (Ref. 502e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats que es realitzen en el sector de la construcció i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Treballadors que realitzen treballs en rases, cimentacions, encofrat, formigonat, treballs en alçada, ús de maquinària, etc.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Hostaleria (Ref. 504e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats del sector de l'hostaleria i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal d'establiments d'allotjament (hotels, hostals, residències ...) i establiments de menjars i begudes (restaurants, bars i menjadors en organitzacions).

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Indústria farmacèutica (Ref. 505e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en els diferents llocs del sector de la indústria farmacèutica i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal d'indústria farmacèutica i laboratoris.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Indústria del paper i arts gràfiques (Ref. 506e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats industrials del sector del Paper i les arts gràfiques, així com les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal d'edició i enquadernació dels diferents suports: impressió de llibres, fullets, diaris, revistes, estampats, etc.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Indústria química (Ref. 507e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats que es realitzen en el sector de la indústria química i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal que treballa amb productes químics, fibres artificials, resines, sabons, pintures, pel·lícules fotogràfiques...

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Neteja (Ref. 508e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats en el sector de la neteja i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal de neteja.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Fusta (Ref. 509e)

OBJETIVOS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats que es realitzen en el sector de la fusta i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal que realitza tasques en els processos d'aprofitament forestal, transformació de la fusta i fusteria

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Metall (Ref. 510e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats que es realitzen en el sector del metall i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal de processos de fosa, afinat de metalls, fabricació de components, màquines, maquinària, instruments i eines que són necessàries en altres indústries.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Oficines i despatxos (Ref. 511e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presentes en les activitats que es realitzen a les oficines i despatxos, així com les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal d'oficines i despatxos.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Pesca (Ref. 512e)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en les activitats pesqueres i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Tripulants de vaixells i bucs de pesca.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà.

Sanitat (Ref. 513e, 513c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en el sector Sanitari i les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal sanitari.

DURADA: 5 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Bones pràctiques per lloc de treball

Cuina (Ref. 601e, 601c)

OBJECTIUS: Conèixer els riscos associats a les diferents tasques a desenvolupar. Aplicar les mesures preventives estudiades, en el dia a dia de la nostra feina. Saber com procedir en cas d'emergència o accident.

DIRIGIT A: Personal de cuina.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català

Construcció (Ref. 602e, 602c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en els llocs de treball en el sector de la construcció. Aplicar les mesures preventives necessàries en cada tasca.

DIRIGIT A: Treballadors que realitzen treballs en rases, cimentacions, encofrat, formigonat, treballs en alçada, ús de maquinària, etc.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Indústria càrnia (Ref. 603e, 603c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en els llocs de treball en el sector de la indústria càrnia. Aplicar les mesures preventives necessàries en cada tasca.

DIRIGIT A: Treballadors de les diferents fases de producció càrnia.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Indústria del paper i arts gràfiques (Ref. 604e, 604c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos presents en els diferents processos de treball de la indústria del paper i les arts gràfiques. Conèixer les mesures preventives d'aplicació.

DIRIGIT A: Personal d'edició i enquadernació dels diferents suports: impressió de llibres, fullets, diaris, revistes, estampats, etc.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Jardineria (Ref. 605e, 605c)

OBJECTIUS: Conèixer els riscos derivats de l'acompliment de tasques pròpies de jardineria. Aplicar les mesures preventives exposades per a cada cas.

DIRIGIT A: Personal de jardineria.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Monitor de transport escolar (Ref. 606e, 606c)

OBJECTIUS: Conèixer les mesures preventives dels riscos associats a les tasques de monitor de transport escolar. Saber com actuar o procedir davant de situacions d'emergència.

DIRIGIT A: Monitors de transport escolar.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Mobilització d'usuaris (Ref. 607e, 607c)

360°

OBJECTIUS: Aprendre els principis biomecànics de seguretat i els punts clau per a realitzar les diferents tècniques de mobilització d'usuaris de forma segura, tant per a la persona treballadora com per a l'usuari.

DIRIGIT A: Personal sanitari i sociosanitari que realitzen tasques de mobilització d'usuaris.

DURADA: 2 hores.

IDIOMA: Castellà i Català.

Oficines i despatxos (Ref. 608e, 608c)

OBJECTIUS: Conèixer quins són els riscos més habituals de l'ús d'ordinadors com són la càrrega física (postures fixes i moviments repetitius) així com la fatiga visual.

DIRIGIT A: Usuaris d'ordinador.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Personal de caixa de superfícies comercials (Ref. 609e, 609c)

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos associats al lloc de caixer i caixera. Aplicar les mesures preventives adequades per a evitar que es produeixin lesions o accidents.

DIRIGIT A: Personal de caixa de superfícies comercials.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà i Català.

Prevenció de riscos laborals per al personal docent (Ref. 610e) ***NOU***

OBJECTIUS: Conèixer els principals riscos associats al lloc de treball de docent i les mesures preventives que cal aplicar perquè el lloc de treball sigui còmode i segur.

DIRIGIT A: Personal docent dels centres educatius.

DURADA: 1 hora.

IDIOMA: Castellà.

SOL·LICITUD D'INFORMACIÓ

Per sol·licitar accés als cursos del Campus de prevenció, o ampliar informació sobre tots els recursos disponibles, l'empresa o el treballador autònom s'ha de posar en contacte amb l'oficina d'MC MUTUAL de la seva localitat o província, o bé:

Contacta amb la Secretaria del Campus

- e-mail: infocampus@mc-mutual.com
- Telèfon: 93 495 70 73

PREGUNTES FREQÜENTS

Què és el Campus en línia d'MC MUTUAL?

És una plataforma d'*e-learning* que ofereix activitats educatives en matèria de PRL. Per ampliar informació podeu accedir a la nostra web: www.campus-mcmutual.com, enviar un correu electrònic a infocampus@mc-mutual.com o trucar al telèfon 934 957 073.

Quins beneficis m'aporta?

A causa de l'eliminació de les barreres temporals i espacials, es redueix el cost que suposa a l'empresari la realització d'activitats presencials. Els desplaçaments i la conseqüent paralització de l'activitat laboral es minimitzen.

Com es realitza la matriculació?

Sol·licitant l'accés a través de l'oficina més propera de MC MUTUAL que us dirigirà al vostre tècnic de prevenció en quota assignat.

Perdran hores de feina els meus empleats?

Les hores de dedicació no són perdudes, sinó que és una inversió per disminuir els accidents i, en conseqüència, l'absentisme a la vostra empresa. La formació es realitza sense desplaçaments i sense restriccions horàries, oferint als treballadors flexibilitat per realitzar el curs.

De quina informació disposaré com a empresari?

Sempre que ho sol·liciteu, se us remetrà un informe amb la situació de cadascun dels empleats que us permetrà conèixer si han finalitzat l'activitat.

Quin valor té davant d'una inspecció de treball?

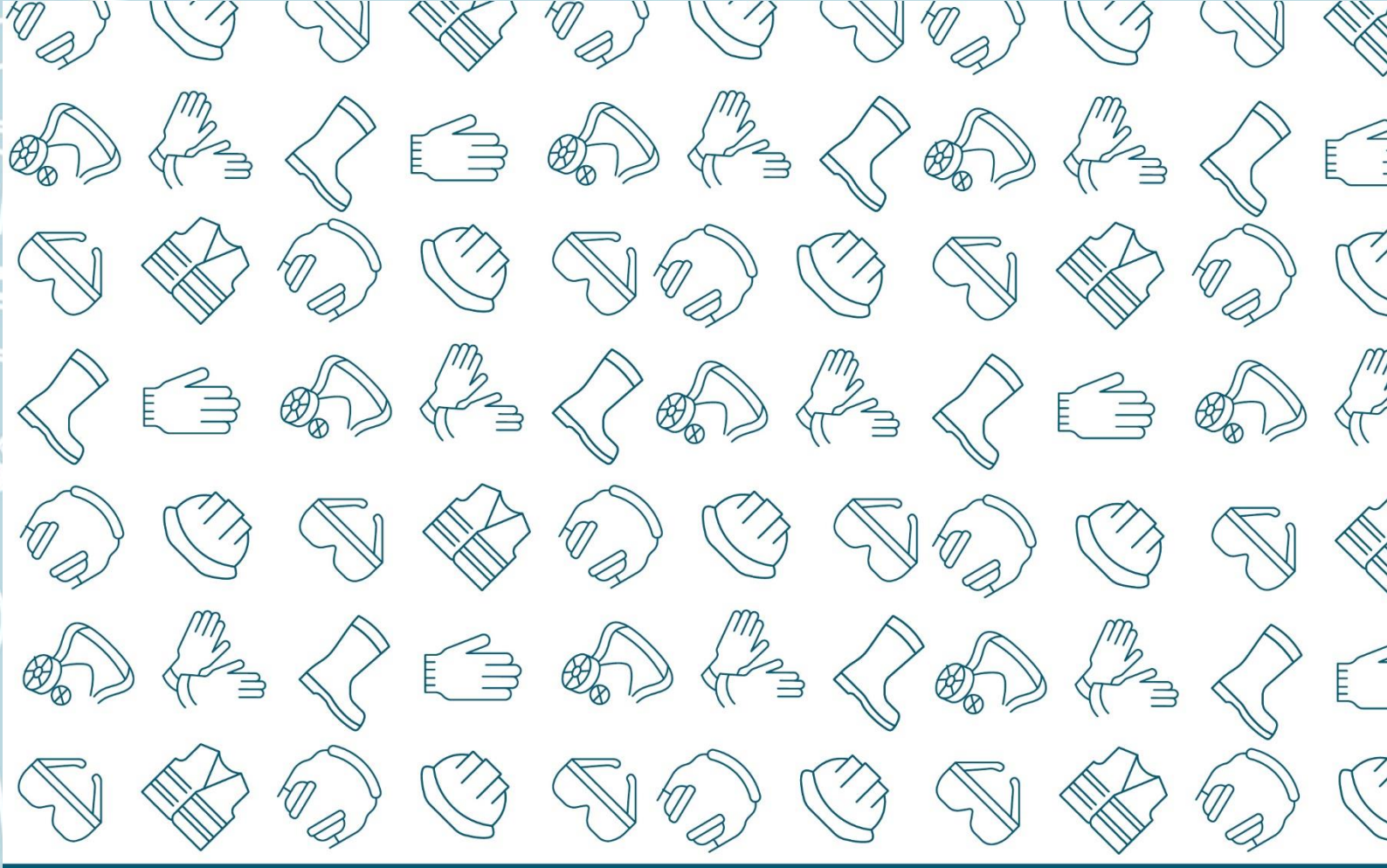
D'acord amb l'art. 19 de la Llei de PRL, la formació ha de ser teòrica, pràctica, suficient i adequada. Si l'empresa disposa d'un Tècnic Intermedi o Superior, amb funcions reconegudes dins del sistema preventiu de l'empresa, aquest podrà utilitzar els cursos oferts al nostre Campus per impartir la formació en prevenció als treballadors, complementant si cal amb una part pràctica. A excepció d'aquells sectors, com la Construcció, la formació està regulada per convenis específics.

Puc matricular un treballador o una treballadora en més d'un curs a la vegada?

Les activitats educatives estan sempre actives, de manera que l'empresari pot decidir matricular els seus treballadors en diverses activitats alhora, o bé podem ajudar a crear un itinerari formatiu.

Què passa si el treballador o la treballadora no supera l'avaluació final?

L'alumne disposa de tres intents per superar l'avaluació final. En cas de no superar l'avaluació podrà tornar a ser matriculat, prèvia petició per part de la seva empresa.



MC MUTUAL

CREIEM EN LA PREVENCIÓ | TENIM CURA DE LES PERSONES