

**LEE HECHT  
HARRISON**



# Anexo 6: Formación y Capacitación - Trabajo Saludable

# Capacitación en Ergonomía y Gimnasia Laboral - Agosto 2016

Mover a Recibidos

Más ▾

➡ ▾ Para

Cc Cco

De: **Monica Leon** <monica.leon@lhh.pe>  
Fecha: 16 de agosto de 2016, 14:16  
Asunto: Capacitación SST 2016: Ergonomía - Gimnasia Laboral  
Para: lhh.rrhh@lhh.pe, Inés Temple <ines.temple@lhh.pe>

Estimado Equipo,

Como parte del programa anual de capacitación en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que nos exige la Ley 29783, el **viernes 26 de agosto**, a las **2:00 pm**, en la **sala de reuniones del 4to piso**, se llevará a cabo el curso de "Ergonomía- Gimnasia Laboral".

Esta capacitación será dictada por personal de la empresa QHSE, quienes harán entrega del material y los certificados correspondientes, a aquellos que asistan y aprueben las evaluaciones. Tendrá una duración de 2 horas en total.

Recuerden que la Ley 29783 exige a las empresas que todos los colaboradores deben asistir a las capacitaciones programadas por el Comité como requisito del cumplimiento de la misma. Por ello, su participación es de vital importancia.

## Capacitación sobre riesgos en la oficina - Octubre 2016

De: **Monica Leon** <monica.leon@lhh.pe>

Fecha: 13 de octubre de 2016, 10:51

Asunto: Capacitación SST 2016: Riesgos en oficina

Para: lhh.rrhh@lhh.pe, Inés Temple <ines.temple@lhh.pe>

Estimado Equipo,

Como parte del programa anual de capacitación en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que nos exige la Ley 29783, el **viernes 21 de octubre**, a las **2:00 pm**, en la **sala de reuniones del 4to piso**, se llevará a cabo el curso de "Riesgos en Oficina".

Esta capacitación será dictada por personal de la empresa QHSE, quienes harán entrega del material y los certificados correspondientes, a aquellos que asistan y aprueben las evaluaciones. Tendrá una duración de 2 horas en total.

Recuerden que la Ley 29783 exige a las empresas que todos los colaboradores deben asistir a las capacitaciones programadas por el Comité como requisito del cumplimiento de la misma. Por ello, su participación es de vital importancia.

saludos,

# Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: "Liberando la carga emocional" - Octubre, 2013

## Evento "Liberando la carga emocional", Comité de RRHH Owit Perú



Capacitaciones - Adm&RRHH

Recursos Humanos



Cinthia Varela <cinthia.varela@ihh.pe>

21 oct



para Andrea, Elizabeth, Meysi, Ana

Estimadas,

Como les comenté, queremos invitarlas al evento "Liberando la carga emocional" organizado por el Comité de RRHH de Owit Perú. No se preocupen por nada más que asistir al evento, ya que nosotros nos encargamos de todo lo demás. Una vez en el evento, solo deben dar su nombre en la mesa de inscripciones y listo!

Adjunto información sobre el evento. Espero lo disfruten.

Saludos,

Cinthia

—

Cinthia Varela

Jefe de Administración, Sistemas y Recursos Humanos

Lee Hecht Harrison | DBM Perú

Camino Real 159

San Isidro, Lima 27, Perú

Tel +511.221.3660

cinthia.varela@ihh.pe

www.ihh.pe



LEE HECHT  
HARRISON



## Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: "Liberando la carga emocional" - Octubre, 2013

Invitación del Comité de Recursos Humanos



### "Liberando la carga emocional"

*¿Sabes cómo se origina la carga emocional y cómo ésta influye a nivel personal y laboral? Te invitamos a este taller donde conocerás herramientas que te ayuden a liberar estas cargas y alcanzar un buen equilibrio emocional, lo que mejorará tus relaciones y tu productividad.*

- Expositor: Iván Pasco
- Fecha: 22 de Octubre
- Hora: 7 p.m.
- Lugar: Sala Huascarán - Amicham  
(Av. Víctor Andrés Belaúnde 177 San Isidro - Lima Perú)

#### Expositor: Iván Pasco.

Ingeniero Industrial con especialización en Marketing e Ingeniería de software quien luego de un exitoso desarrollo profesional y por una inquietud personal, se dedicó desde hace más de 15 años al estudio de las emociones y de su trascendencia en la vida. Cuenta con especializaciones en técnicas alternativas como Ayurveda (Medicina tradicional de la India), Acupuntura y es terapeuta en Chaturkotí, Anki QiGong y Shakti. Autor de diversos libros.



#### Inversión: S/.25 (socios) S/.35 (Invitados)

- Número de Cuenta BCP 193-1518751018
- Cod. Interbancario: 002-193-001518751018-13

#### Informes e inscripciones:

- [Owitperu@owitperu.org](mailto:Owitperu@owitperu.org)
- Teléfonos: 309-0023 / 998 291 283

Auspiciados:



## Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Trastornos Musculoesqueléticos - Octubre, 2013



## Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Procedimientos Simulacros de Evacuación - Mayo, 2016.





# Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Procedimientos de Evacuación - Mayo, 2016.



Lima, 06 de Setiembre del 2016

Constancia: 0000299-16

De: Diana Granados Terán

Gerente General QHSE

Para: Mónica León

Jefe de Administración y RRHH

Asunto: Constancia de Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo

Sirva la presente para dejar constancia que la empresa Lee Hecht Harrison DBM Perú | LEE HETCH HARRISON a través de mi representada, QHSE EIRL, ha realizado el día 13 de Mayo del 2016 la capacitación sobre el tema: "SIMULACRO Y EVACUACIÓN" dictada por el expositor: Cap. Brig. CGBP Alexis Gómez Ruiz en sus instalaciones ubicadas en Av. Camino Real 159 San Isidro, con los siguientes trabajadores:


Nº	DNI	APELLIDOS Y NOMBRES
1	10221397	ALEJOS MORALES ERIKA ILEANA
2	08230611	ALMENARA DIAZ DE PEZO MARIA ROSARIO
3	09855644	ARROYO SALDARRIAGA ADRIANA TEODORA
4	41392042	BANCHERO PICASSO VANESSA
5	07820935	BAYONA ANTEZANA LUIS CARLOS
6	45637650	BENEDETTI SAHUT PAOLA
7	09872090	BOLIVAR BLANCAS ELIZABETH TERESA
8	09166716	CASANOVA BARRETO DE VERAN HORTENSIA MARIA
9	09873297	ECHEVARRIA CEVASCO GUIDO RAUL
10	29241469	ESPINOZA FUENTES ELIANA MILAGROS
11	08208115	GUZMAN RODRIGUEZ PATRICIA ENRIQUETA
12	000890831	JOHNSON VEGA IVETTE MARIE
13	10040305	LEON CASTILLO MONICA ISABEL
14	45218091	MALDONADO COSIO PAULA DEL CARMEN
15	09875594	MONGRUT ROMAN LUZ FABIOLA
16	09341989	RISSO AUBRY ANA MARIA
17	47888368	SIVIRICHI CORONEL YANINA LIZET
18	07962915	VALCARCEL SAENZ MYRIAN DEL CARMEN
19	45123713	VALDEZ TEMPLE, LORENA INES
20	44339437	VIA SALDARRIAGA CARMEN PATRICIA
21	46667619	ZUNIGA ALAMO YASIA FERNANDA

Atentamente,

  
Diana Granados  
Gerente General



## Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Primeros Auxilios - Junio, 2016.

 Destinatarios

De: **Monica León** <[monica.leon@lhh.pe](mailto:monica.leon@lhh.pe)>  
Fecha: 9 de junio de 2016, 12:05  
Asunto: Capacitación SST 2016: Primeros Auxilios  
Para: [lhh.rrhh@lhh.pe](mailto:lhh.rrhh@lhh.pe), Inés Temple <[ines.temple@lhh.pe](mailto:ines.temple@lhh.pe)>







Estimado Equipo,



Como parte del programa anual de capacitación en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que nos exige la Ley 29783, el **viernes 17 de junio**, a las **2:00pm**, en la **sala de reuniones del 4to piso**, se llevará a cabo el curso de "Primeros Auxilios".

Esta capacitación será dictada por personal de la empresa QHSE, quienes nos harán entrega del material y los certificados correspondientes a aquellos que no solo asistan a todas las capacitaciones, sino que además aprueben las evaluaciones. Tendrá una duración de 2 horas en total.

Recuerden que la Ley 29783 exige a las empresas que todos los colaboradores deben asistir a las capacitaciones programadas por el Comité como requisito del cumplimiento de la misma. Por ello, su participación es de vital importancia.

Enviar

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Primeros Auxilios - Junio, 2016.



## Fomento de Pausas Activas - Octubre 2016.

De: **Monica Leon** <[monica.leon@lhh.pe](mailto:monica.leon@lhh.pe)>

Fecha: 18 de octubre de 2016, 18:03

Asunto: Pausas Activas en la Oficina

Para: [lhh.rrhh@lhh.pe](mailto:lhh.rrhh@lhh.pe)

Estimado Equipo,

Queremos compartir con Uds. esta información la cual es muy útil para nuestro día a día!

### 10 RAZONES POR LAS QUE DEBEN HACER PAUSAS ACTIVAS

1. Disminuye el ESTRÉS.
2. Favorece el cambio de posturas y rutinas.
3. Libera Estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social
8. Disminuye el riesgo de enfermedad profesional.

## PAUSAS ACTIVAS



Pasear de pie con la espalda recta. Gire las hombros hacia atrás y luego hacia adelante. Repetir 10 veces.



Pasear de pie. Coloque sus manos en la cintura, gire de lado a lado suavemente izquierda - derecha, izquierda - derecha. Repetir 10 veces.



De pie o con la espalda recta, ponga sus manos en la cintura y apóyese, inclinándose la espalda recta y regrese a la posición inicial. Repetir 10 veces.



Gire la cabeza suavemente a la derecha y luego a la izquierda. Respire profundamente. Repetir 10 veces.



De pie y con los ojos cerrados, respire profundamente (dentro y afuera). Repetir 10 veces.



De pie, entrelazando los dedos y al salir los brazos estire sus brazos hacia el techo y la altura de su pecho. Repetir 10 veces.



Sentado o apoyado del escritorio, ponga sus manos sobre la altura de sus hombros y respire a la posición original. Repetir 10 veces.



De pie y con los brazos a los lados, levante los brazos a la altura del pecho y vuelva a la posición original. Realizar el movimiento haciendo un pequeño latido. Repetir 10 veces.



De pie, levante los brazos firmemente hasta la altura de sus hombros, después, mueva lentamente como apretando a la gente. Repetir 10 veces.



Rotar los brazos hacia dentro a la altura de los hombros con los dedos de las manos hacia arriba, luego los dedos con fuerza con la otra mano y finalmente hacia atrás. Repetir 10 veces.



De pie, Coloque sus manos juntas en posición de oración y mueva las manos hacia arriba hasta la altura de los hombros y bajelas hasta el pecho. Repetir 10 veces.

MARSH REHDER

## Participación en Simulacros de Sismo, anualmente - 2016.

De: **Monica Leon** <monica.leon@lhh.pe>

Fecha: 15 de junio de 2016, 14:34

Asunto: SIMULACRO DE SISMO JUEVES 16 4:00 PM

Para: LHH <lhh@lhh.pe>, Inés Temple <ines.temple@lhh.pe>

Estimado Equipo,

El día de mañana jueves 16 de junio, a las 4:00 p.m., se desarrollará el Simulacro de Sismo a nivel nacional, por tal motivo y con la finalidad de demostrar la capacidad de acción y respuesta inmediata ante desastres naturales y sismos, los invitamos a participar de manera activa en este simulacro.


Agradecemos su colaboración y participación.

saludos,






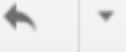
## Participación en Simulacros de Sismo, anualmente - 2015.

Mañana Viernes Simulacro de Sismo a las 3:00pm. 



 **Giancarlo Navarro** <giancarlo.navarro@lhh.pe>  
para LHH, Ines 

28/5/15 



Estimados,

Este viernes 29 de mayo, a las 15.00 horas, se desarrollará el I Simulacro de Sismo a nivel nacional, con la finalidad de medir la capacidad de respuesta de la población, autoridades y los grupos de trabajo en Gestión del Riesgo de Desastres.

Por lo tanto les pido su colaboración

Muchas Gracias

**Giancarlo Navarro**  
Jefe de Sistemas  
Lee Hecht Harrison | DBM Perú  
Camino Real 159  
San Isidro, Lima 27, Perú  
Tel +511.644-0440