

**LEE HECHT
HARRISON**



Anexo 6: Formación y Capacitación - Trabajo Saludable

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Simulacro y Evacuación - 2017

Capacitación SST

vie, 7 de abril de 2017, 2pm – 4pm

Información del evento

[Encontrar un hueco](#)

Lugar [Haz clic para añadir un lugar](#)

Videollamada  [Asistir a la reunión capacitaci-n](#)

Calendario Cronograma Administracion

Creado por Monica Leon

Descripción 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 07 de abril, a las 2:00 pm, en la sala de reuniones del 4to piso, se llevará a cabo el curso de " Evacuación en caso de emergencia".

Esta capacitación será dictada por personal de la empresa COYCA, quienes harán entrega del material y los certificados correspondientes, a aquellos que asistan. 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,

Color del evento




Invitados


[Añade invitados](#)

Participantes

[Correo electrónico](#)

Sí: 14, Quizás: 1, No: 2, En espera: 23

 Ines Temple *

 LHH (39) ▾

* No se puede mostrar el calendario. [¿Por qué?](#)

[Sugerencias de horas](#)

Inscripción en foros, charlas y
cursos diversos:

Procedimientos de Evacuación
2016



Lima, 06 de Setiembre del 2016

Constancia: 0000299-16

De: Diana Granados Terán

Gerente General QHSE

Para: Mónica León

Jefa 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	SIVRICHI 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: Procedimientos Simulacros de Evacuación - 2016









Inscripción en foros, charlas y cursos diversos:
Simulacro y Evacuación (Mayo, 2016).





Capacitaciones y Prácticas Saludables

Capacitación en Ergonomía y Gimnasia Laboral - 2016



Mover a RecibidosMás

 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 en Ergonomía y Gimnasia Laboral - 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: Capacitación SST - Ergonomía - Gimnasia Laboral (Agosto, 2016).



Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Capacitación SST - Ergonomía - 2017



Fomento de Pausas Activas (Permanente 2017).

Es momento de una Pausa Activa!



Rosa Oshiro <rosa.oshiro@lhh.pe>
para LHH, Ines, Consultores ▾

Estimado equipo:

Les recordamos que es recomendable e importante realizar pausas activas durante la jornada laboral.

Las pausas activas nos permiten:

- * Rompen la rutina de trabajo, reactivan la energía.
- * Afecta positivamente la relación con los compañeros de trabajo.
- * Previene lesiones físicas y mentales.
- * Relaja los miembros corporales más exigidos en el trabajo.
- * Genera conciencia de la salud física y mental.
- * Previene afecciones físicas y mentales.



Solo te toma 5 minutos para reactivarte y llenarte de energía, y de esta manera obtener un mejor estilo de vida.

Acompáñanos haciendo tus pausas activas en el transcurso del día.

Adjuntamos algunos ejercicios que pueden realizar.

Muchas gracias.



Usuarios (

19 sept. ☆ ↶ ▾

Consulte

19 de septiembre de 2017, 8:43 re:



Fomento de Pausas Activas (Octubre, 2016).

De: **Monica Leon** <monica.leon@lhh.pe>
Fecha: 18 de octubre de 2016, 18:03
Asunto: Pausas Activas en la Oficina
Para: 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.
9. Promueve el seguimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral

Es indispensable que realicemos Pausas Activas cada cierto tiempo durante la jornada laboral, no les tomará más de 10 minutos. Los invitamos a ponerlas en práctica!

Fomento de Pausas Activas (Permanente 2016).

PAUSAS ACTIVAS

ZONA LUMBAR



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

ESPALDA



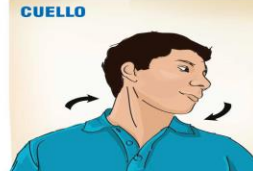
De pie y con la espalda recta, ponga sus manos en la cintura y agáchese, manteniendo la espalda recta y regrese a la posición inicial. Repetir 10 veces

HOMBROS



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

CUELLO



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

RESPIRACIÓN



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

BRAZOS Y ESPALDA



De pie, entrelazando los dedos y sin soltar las manos estire sus brazos frente a usted a la altura de su pecho. Repetir 10 veces

ESPALDA



Sentado y alejado del escritorio baje sus manos hasta la altura de sus pies y vuelva a su posición original. Repetir 10 veces

HOMBROS



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

BRAZOS



De pie. Levante los brazos firmemente hasta la altura de los hombros, después, muévelo lateralmente como apartando a la gente. Repetir 10 veces

BRAZOS, MANOS Y DEDOS



Estire los brazos hacia delante a la altura de los hombros con los dedos de las manos hacia arriba, coja los dedos con firmeza con la otra mano y llévelos hacia atrás. Repetir 10 veces

MANOS Y MUÑECA



De pie. Coloque sus manos juntas en posición de rezo y mueva las manos hacia arriba hasta la altura de la frente y bájeelas hasta el pecho. Repetir 10 veces

Fomento de Pausas Activas: Asistentes y Administración y Finanzas - 2016




Fomento de Pausas Activas: Personal Área Comercial y Marketing - 2016



Fomento de Pausas Activas: Consultores en reunión semanal y Participantes en talleres - 2016



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

 Destinatarios

De: **Monica León** <monica.leon@lhh.pe>
Fecha: 9 de junio de 2016, 12:05
Asunto: Capacitación SST 2016: Primeros Auxilios
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 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

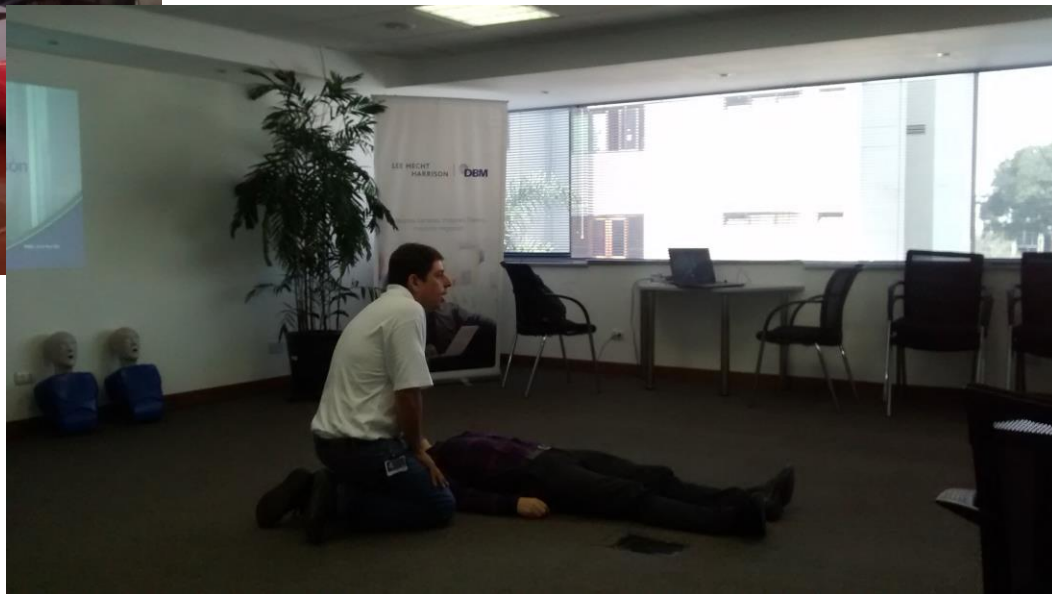
     

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Primeros Auxilios - 2016



Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Primeros Auxilios - Mayo, 2017



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

