

**LEE HECHT
HARRISON**



Anexo 6: Formación y Capacitación - Trabajo Saludable

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Capacitación SST – Manejo del Estrés- (Abril, 2018).

Capacitación SST: Manejo del Estrés



Rosa Oshiro <rosa.oshiro@lhh.pe>

para LHH, Consultores, Ines, Gabriela ▾

26 abr. ☆

26 de abril de 2018, 14

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 18 de mayo**, a las **13:30 pm**, en la **sala de reuniones del 4to piso**, se llevará a cabo el curso de **"Manejo Del Estrés"**.

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.

Dicho día tendremos la flexibilidad para salir un poco antes para almorzar.

Esperamos contar con su asistencia.

Muchas gracias.

Saludos,



ROSA OSHIRO / JEFA DE ADMINISTRACIÓN Y RR.HH.

Of. +511.644.0440 A 131 rosa.oshiro@lhh.pe

Camino Real 159 San Isidro, Lima 15073 Perú

www.lhh.pe



Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Capacitación SST – Uso de Extintores - (Marzo, 2018).

Capacitación de uso de Extintores



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

15 mar. ☆



15 de marzo de 2018, 1



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 **martes 27 de marzo**, en la **sala de reuniones del 4to piso**, se llevará a cabo el Capacitación sobre uso de Extintores.

Esta capacitación será dictada por personal de la empresa DB Prevenir, quienes nos enseñaran con una clase teórica y practica el uso correcto de los extintores en caso de emergencia.

Para facilitar la disponibilidad del personal y no afectar las actividades de la empresa, tendremos dos grupos:

Grupo I: de 3 a 4pm

Grupo II: de 4 a 5pm

Les estaremos enviando la invitación a ambos grupos, para lo cual agradeceré confirmar su participación en uno de ellos.

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.

Esperamos contar con su asistencia.

Muchas gracias.

Saludos,



ROSA OSHIRO / JEFA DE ADMINISTRACIÓN Y RR.HH.
Of. +511.844.0440 A 131 rosa.oshiro@lhh.pe
Camino Real 159 San Isidro, Lima 15073 Perú
www.lhh.pe



LEE HECHT HARRISON		DINAMICA PROFESIONAL CONSULTORES S.A. 2015269621		Av. Caminos Real 100 San Isidro Lima, Lima	
LISTA DE ASISTENCIA				CONSULTORIA	N° Trabajadores
INDUCCIÓN				X	CAPACITACIÓN
ENTRENAMIENTO				SIMULACRO	
N° REGISTRO DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN, ENTRENAMIENTO Y SIMULACRO DE EMERGENCIA					
Tema: Manejo del estrés		Fecha: 18 de Mayo 2018		Firma: [Firma]	
Expositor: PARTICIPANTE (NOMBRE, APELLIDOS)		N° DNI		ÁREA	
1	ELIZABETH BOLIVIA	09722050	OPERACIONES	[Firma]	
2	Patricia Guzman	0928117	OPERACIONES	[Firma]	
3	DORILA MENDEZ	18381279	OPERACIONES	[Firma]	
4	Adriana Rodriguez	8211467	Administración	[Firma]	
5	Edwin Araya Monte	10231239	Avs. Cafetería	[Firma]	
6	Edgar Cárdenas	29161412	Contabilidad	[Firma]	
7	Mariella Soto	07536003	Consultoría	[Firma]	
8	Walter Cuthy Lora	09313314	OPERACIONES	[Firma]	
9	Yolisa Barrantes Horta	40110001	Contabilidad	[Firma]	
10	Rosa Ochoa Torres	41192660	Adm - RRHH	[Firma]	
11	AIDA MARIN	08595165	CONSULTORIA	[Firma]	
12	Maria Isabel Duran	0501871	COMERCIAL	[Firma]	
13	Laura Fintelmann	09126840	Comercial	[Firma]	
14	Paola Benedetti	45637650	Operaciones	[Firma]	
15	Maribel Garcia V.	10308122	Operaciones	[Firma]	
16	Monica Rojas	10223065	IT	[Firma]	
17	Walter Cuthy Lora	09160316	Seguridad	[Firma]	
18	Walter Cuthy Lora	40118205	ADM.	[Firma]	
19	Luis Gomez	42290492	SISTEMAS	[Firma]	
20	Walter Cuthy Lora	10231685	ADMINISTRACION	[Firma]	
OBSERVACIONES:					
RESPONSABLE DEL REGISTRO:					
Nombre:					
Cargo:					
Fecha:					
Firma:					

LEE HECHT HARRISON		DINAMICA PROFESIONAL CONSULTORES S.A. 2015269621		Av. Caminos Real 100 San Isidro Lima, Lima	
LISTA DE ASISTENCIA				CONSULTORIA	N° Trabajadores
INDUCCIÓN				X	CAPACITACIÓN
ENTRENAMIENTO				SIMULACRO	
N° REGISTRO DE INDUCCIÓN, CAPACITACIÓN, ENTRENAMIENTO Y SIMULACRO DE EMERGENCIA					
Tema: Uso de Extinguidores en Caso de emergencia				Fecha: 27 de Marzo 2018	
Expositor: Empresa DB Prevenci				Firma:	
N°	PARTICIPANTE (NOMBRE, APELLIDOS)	N° DNI	ÁREA	FIRMA	
1	Carlos S. R.	29976115	Comercial	[Firma]	
2	Walter Cuthy Lora	10199265	IT	[Firma]	
3	Edwin Araya Monte	10231239	Cafetería	[Firma]	
4	FERNANDO DEL CARRIO	07703253	Operaciones	[Firma]	
5	Walter Cuthy Lora	07760915	ADM.	[Firma]	
6	Fabio H. H.	09315514	Operaciones	[Firma]	
7	Claudia Ramirez	46838315	Comercial	[Firma]	
8	Walter Cuthy Lora	41932713	Comercial	[Firma]	
9	Monica Rojas	10223065	IT	[Firma]	
10	Yolisa Barrantes Horta	40110001	Contabilidad	[Firma]	
11	Yolisa Barrantes Horta	0812122	Marketing	[Firma]	
12	Rafael J. J. J.	40126714	Operaciones	[Firma]	
13	Adriana Rodriguez	40154913	Operaciones	[Firma]	
14	Elizabeta Bolivia	09722050	Operaciones	[Firma]	
15	Walter Cuthy Lora	09160316	Operaciones	[Firma]	
16	Patricia Guzman	0928117	Administración	[Firma]	
17	Paola Benedetti	45637650	Operaciones	[Firma]	
18	Rosalia Araya Monte	4651447	Marketing	[Firma]	
19	Rosa Ochoa Torres	41192660	Adm.	[Firma]	
OBSERVACIONES:					
RESPONSABLE DEL REGISTRO:					
Nombre:					
Cargo:					
Fecha:					
Firma:					

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Capacitación SST - Ergonomía - (Agosto, 2017).

Capacitación: Ergonomía



Rosa Oshiro <rosa.oshiro@lhh.pe>

18 jul. ☆

para LHH, Ines

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 4 de agosto**, a las **2:00 pm**, en la **sala de reuniones del 4to piso**, se llevará a cabo el curso de "Ergonomía".

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.

Esperamos contar con su asistencia.

Muchas gracias.

Saludos,



ROSA OSHIRO / JEFA DE ADMINISTRACIÓN Y RR.HH.

Of. +511.644.0440 A 131 rosa.oshiro@lhh.pe

Camino Real 159 San Isidro, Lima 15073 Perú

www.lhh.pe



LEE HECHT
HARRISON



Mejores carreras, mejores líderes,
mejores negocios.



Recuerda que al evitar impresiones, cuidas el medio ambiente

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Capacitación SST - Ergonomía - (Agosto, 2017).

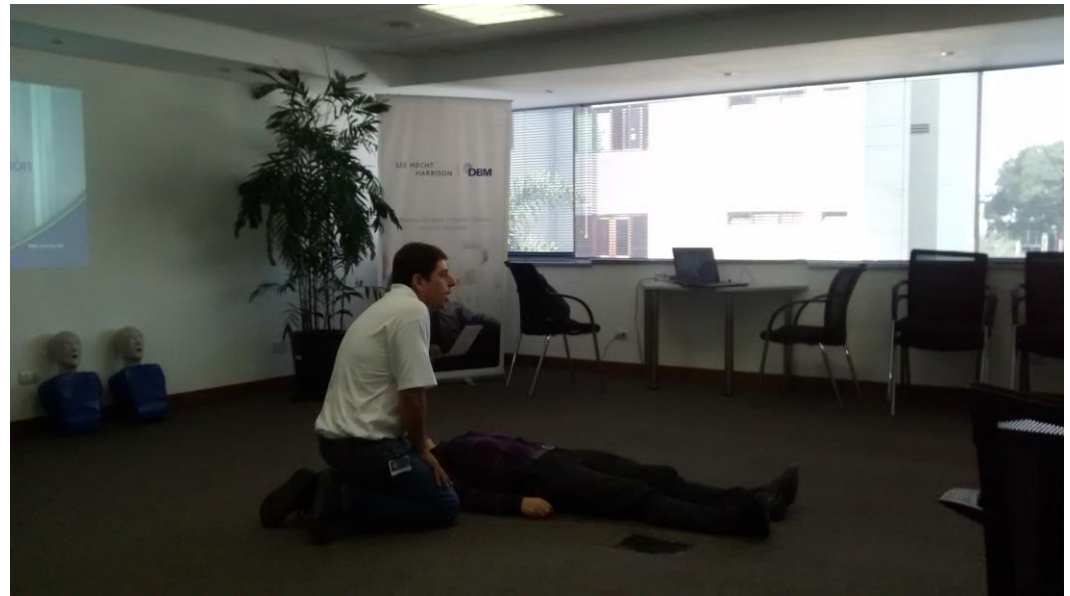


Inscripción en foros, charlas y cursos diversos:

Primeros Auxilios - (Mayo, 2017).

Tema	Empresa Capacitadora	Capacitador	Cantidad de Horas	Fecha	DNI	Apellidos y Nombres	Empresa	Nota	ESTATUS
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	40778887	BARRIENTOS MOLINA LUISA VANESSA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	45637650	BENEDETTI SAHUT PAOLA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	10223065	BERGER SANCHEZ MONICA CARMEN MARIA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	45432717	CAÑAMERO COPPOLA LUIS MOISES	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	07883169	CASTRO GOMI MARIA CLAUDIA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	10308122	GARCIA VIDAL MARIA ISABEL	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	42250498	GOMEZ CEVALLOS JOSE LUIS	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	46028115	LAZO LANDIVAR ALVARO DANIEL	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	10040305	LEON CASTILLO MONICA ISABEL	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	09342357	LLOSA ORDINOLA ELIZABETH	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	46838715	RAMIREZ ÑAHUI CLAUDIA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	40154973	SANGSTER BARRETO ADRIANA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	10812122	TEMOCHE OJEDA JULISSA VIVIANA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO
PRIMEROS AUXILIOS - RCP	COYCA	Dario Nolte Carrera	2	12-May	44339437	VIA SILDARRIAGA CARMEN PATRICIA	LHH DBM	N/A	PARTICIPADO

Inscripción en foros, charlas y cursos diversos: Primeros Auxilios (Mayo, 2017).



Inscripción en foros, charlas y cursos diversos:

Simulacro y Evacuación (Abril, 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:
Simulacro y Evacuación (Abril, 2017).



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](#)

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:

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	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: Procedimientos Simulacros de Evacuación - 2016



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



Capacitaciones y Prácticas Saludables

Clases de baile semanal como práctica saludable: 2018

1/2

----- Mensaje reenviado -----

De: Rosa Oshiro <rosa.oshiro@lhh.pe>

Fecha: 7 de mayo de 2018, 18:48

Asunto: Clases de Baile para el personal

Para: lhh.rrhh@lhh.pe

Cc: Ines Temple <ines.temple@lhh.pe>

Estimado Equipo:

A partir de la próxima semana contaremos con clases de baile todos los miércoles de las 6:00 pm a 7:00 pm.

El profesor Javier Perez nos enseñará lo básico del afro peruano y cubano y todos los ritmos caribeños (salsa, bachata, merengue, cumbia colombiana, ballenato, etc.) en una hora de pura alegría y harto cardio.

Por razones de costo, para llevar a cabo esta actividad será necesario tener al menos 10 participantes.

Aquellos interesados por favor sírvanse enviarme un correo confirmando su participación.

Inicio de Clases: Miércoles 16 de mayo 2018



ROSA OSHIRO / JEFA DE ADMINISTRACIÓN Y RR.HH.
Of. +511.644.0440 A 131 rosa.oshiro@lhh.pe
[Camino Real 159 San Isidro, Lima 15073 Perú](mailto:rosa.oshiro@lhh.pe)
www.lhh.pe

Clases de baile semanal como práctica saludable: 2018

2/2



Recordatorios y motivación para Pausa Activas en el trabajo: 2018

El vie., 19 oct. 2018 a las 9:28, Rosa Oshiro (<rosa.oshiro@lhh.pe>) escribió:

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.

Saludos,



ROSA OSHIRO / JEFA DE ADMINISTRACIÓN Y RR.HH.
Of. +511.644.0440 A 131 rosa.oshiro@lhh.pe
Camino Real 159 San Isidro, Lima 15073 Perú
www.lhh.pe



2 archivos adjuntos



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 (

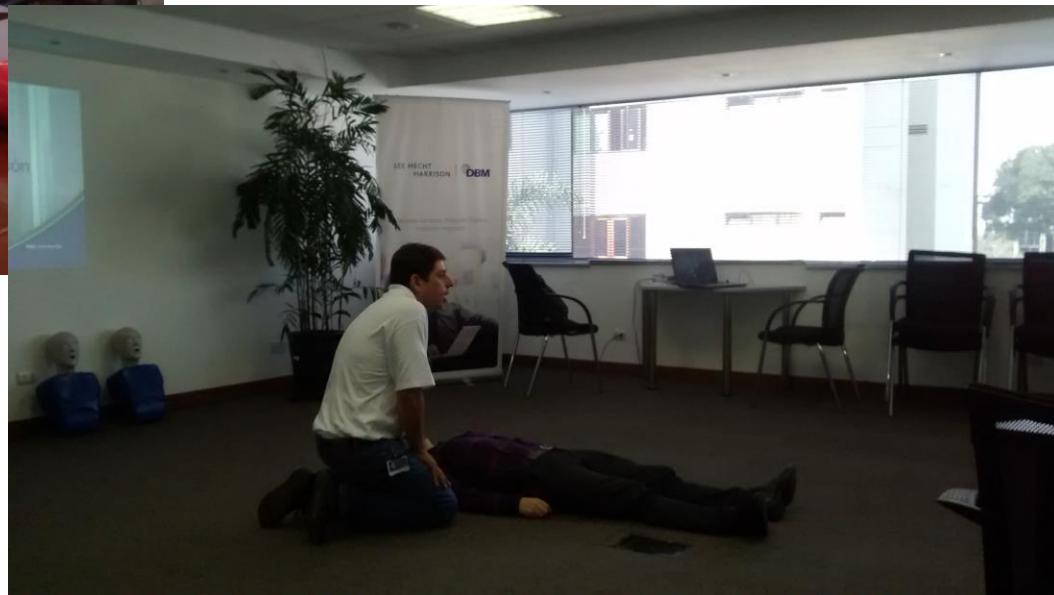
19 sept. ☆ ↶ ▾

Consulte


19 de septiembre de 2017, 8:43 re:










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



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: 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 (Junio, 2016).



Sesiones de Meditación

Sesiones de Meditación: Entre las actividades internas semanales, están programadas dichas sesiones y participan usuarios de los servicios previa inscripción. El personal lo puede hacer previa coordinación con jefe inmediato. La programación es informada en el Boletín Semanal.

1/2

LHH|DBM - Boletín Semanal: 06 al 13 de julio del 2018 ➤ 2-OPC 2018/ESTEBAN AGUIRRE x



Maribel Garcia <maribel.garcia@lhh.pe>

vie., 6 jul. 9:57



para Maribel, bcc: lhh ▾

Estimados Señores Candidatos Premier y Senior,

Muy buenos días, les enviamos el **boletín semanal** con información diversa que esperamos le sea de utilidad.
Para visualizar el **boletín** hacer click [AQUÍ](#).

*Los invitamos a leer este resumen de Notas Empresariales que LHH-DBM Perú prepara para ustedes cada **semana**. Esta información les servirá para mantenerlos informados acerca de qué sectores y empresas están vendiendo e invirtiendo más, además los ayudará para la elaboración de su Plan de Marketing; así como para preparar reuniones SELL.*

Para tener acceso a las Notas Empresariales hacer click [AQUÍ](#).

Recuerden que su inscripción previa a los talleres es muy importante y ahora lo pueden realizar vía Online.
Para poder inscribirse en los talleres de su elección hacer click [AQUÍ](#).

Saludos y qué tengan un excelente fin de **semana!!!**



MARIBEL GARCÍA / ASISTENTE

Of. +511.644.0440 A 106 maribel.garcia@lhh.pe

Camino Real 159 San Isidro, Lima 27 Perú

www.lhh.pe

Sesiones de Meditación: Entre las actividades internas semanales, están programadas dichas sesiones y participan usuarios de los servicios previa inscripción. El personal lo puede hacer previa coordinación con jefe inmediato. La programación es informada en el Boletín Semanal.

2/2

No es seguro | lh.hpe/site/wp-content/uploads/2018/07/Boletín-Premier-y-Senior-06-jul-2018.pdf

ACTIVIDADES INTERNAS LHH DBM	
LUNES	
09	
MARTES	
10	
MIÉRCOLES	Taller de LinkedIn
11	Hora: 9:00 am - 11:30 am
JUEVES	Conversatorio para Programas Premier y Senior
12	Hora: 11:00 am - 1:00 pm
VIERNES	Sesión de Meditación
13	Hora: 10:00 am - 11:30 am