

PREVENCIÓN COS



SENTIDOS

FOMENTO DA PRL | CEC | 2013

PREVENCIÓN COS

CINCO SENTIDOS

The word 'CINCO' is rendered in large, white, sans-serif capital letters. Each letter is filled with a different image representing a sense: 'C' shows hands holding a green apple; 'I' shows a close-up of a blue eye; 'N' shows an open hand with a white arrow pointing right; the second 'C' shows a red and orange flower; 'O' shows a human ear. Below 'CINCO', the word 'SENTIDOS' is written in a bold, green, sans-serif font. The entire graphic is set against a light green background.

PREVENCIÓN cos 5 sentidos | Por qué?

O **éxito** ou o **fracaso** non depende só das circunstancias, nin da contorna nin tampouco de condicionantes de carácter biolóxico, é a actitude coa que enfrontamos a vida o que nos permite crear contornas de posibilidades e **transformar** o noso destino.

Afrontar a PRL como un desafío e como un reto... Por qué?? Porque o entorno actual é cambiante, complexo e coa incerteza como constante. O reto é descubrir e potenciar os **recursos propios** internos, que nos levan ao éxito e á consecución dos nosos propósitos.

É dicir, a **prevención está na nosa man**

PREVENCIÓN cos 5 sentidos | Cómo?

PRECISAMOS 5 ACTITUDES

O Optimismo
para que guíe a
nosa vida e
convertamos os
problemas en
oportunidades.

A Asertividade
para atreverme a
ser quen quero,
descubriendo as
miñas
necesidades.

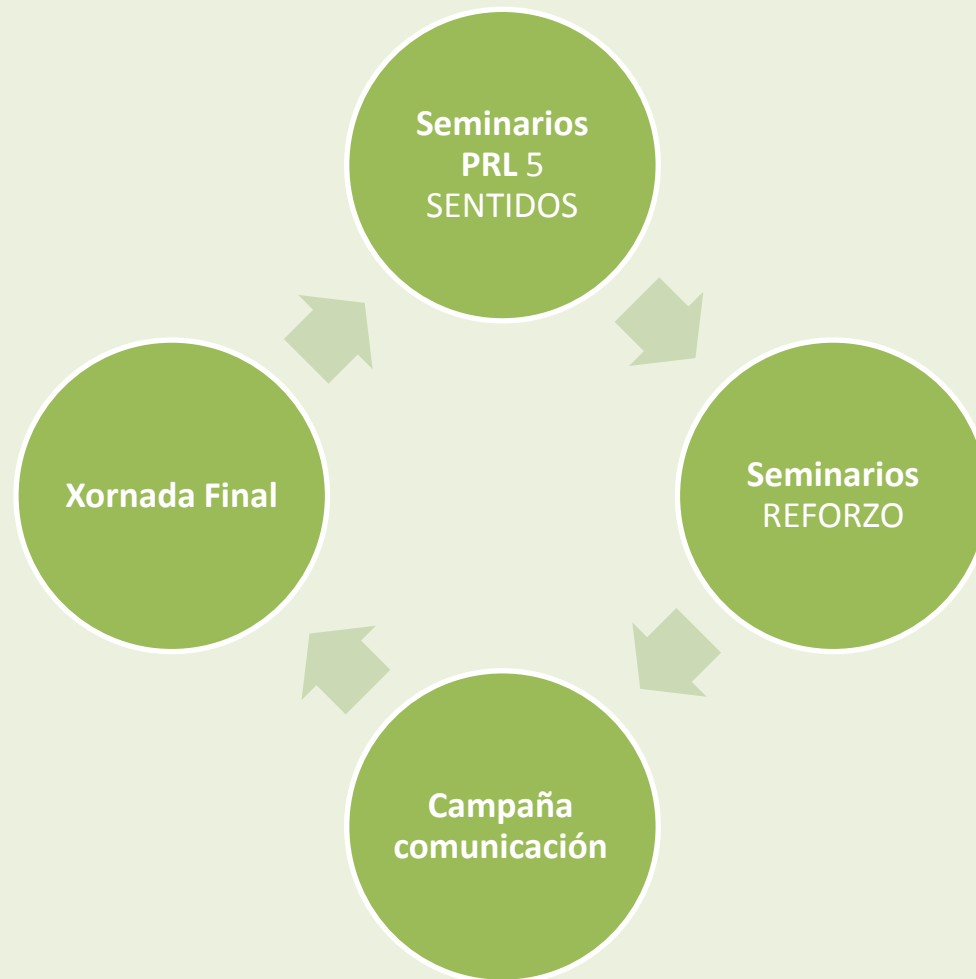
A Flexibilidade
para poder
adaptarme e
anticiparme aos
cambios antes de
que me atrapen.

A Creatividade
para buscar
solucións
diferentes que se
adapten aos
novos retos e
desafíos.

A Coraxe para
enfrentar os
nossos medos,
romper barreiras
e conseguir os
nossos sonhos.

“De todos los caminos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”
William Shakespeare

PREVENCIÓN cos 5 sentidos | Cómo?



PREVENCIÓN cos 5 sentidos | Contido

Seminarios PRL cos 5 SENTIDOS

- Optimismo
- Asertividade
- Coraxe
- Flexibilidade
- Creatividade

Seminarios PRL de reforzo

- Escola de costas
- Técnicas de relaxación
- Centros de traballo cardiosaudables
- postura

Xornada PRL cos 5 SENTIDOS

- Análise de actitudes cara a prevención
- Posta en común de experiencias

Campaña de comunicación

- Portal web
- Redes sociais
- Boletíns electrónicos

PREVENCIÓN cos 5 sentidos | Seminarios

SEMINARIOS PRL cos 5 SENTIDOS

| SEMINARIO | OBXECTIVO | DATOS CELEBRACIÓN |
|----------------------|--|--|
| Asertividade | Tomarase conciencia dos nosos estilos comunicativos para coñecer e practicar técnicas asertivas. A asertividade defínese como: habilidade de expresar os nosos desexos dun xeito amable, franco, aberto, directo e axeitado, logrando dicir o que queremos sen atender contra os demais. | <ul style="list-style-type: none">• Seminario 5 horas• Data: 20/09/2013• Lugar: CEC. A Coruña• Horario: de 9 a 14 h |
| Coraxe | Tomarase conciencia dos medos e as excusas que nos paralizan e das forzas e recursos internos que temos para lograr os nosos obxectivos e desexos. | <ul style="list-style-type: none">• Seminario 5 horas• Data: 27/09/2013• Lugar: CEC. A Coruña• Horario: de 9 a 14 h |
| Flexibilidade | Tomarase conciencia da nosa capacidade para adaptarnos aos cambios aprendendo a desenvolver a flexibilidade e o cultivo dunha mente aberta para facer fronte aos constantes cambios. | <ul style="list-style-type: none">• Seminario 5 horas• Data: 04/10/2013• Lugar: CEC. A Coruña• Horario: de 9 a 14 h |
| Creatividade | Tomarase conciencia da capacidade creativa que teñen todos os seres humanos. Facer da creatividade unha competencia habitual. Facilitar ferramentas para o desenvolvemento do proceso creativo | <ul style="list-style-type: none">• Seminario 5 horas• Data: 11/10/2013• Lugar: CEC. A Coruña• Horario: de 9 a 14 h |
| Optimismo | Abordaranse os factores que condicionan a felicidade, o que permite ao individuo conseguir unha actitude máis positiva, tanto na súa vida persoal como na profesional. | <ul style="list-style-type: none">• Seminario 5 horas• Data: 15/10/2013• Lugar: CEC. A Coruña• Horario: de 9 a 14 h |

PREVENCIÓN cos 5 sentidos | Seminarios

SEMINARIOS PRL cos 5 SENTIDOS

| | |
|----------------------|---|
| Asertividade | <p><i>“Si quieres ser respetado por los demás, lo mejor es respetarte a ti mismo. Sólo por eso, sólo por el propio respeto que te tengas inspirarás a do otros a respetarte”.</i></p> <p>Fiodor Dostoievski</p> |
| Coraxe | <p><i>Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio.</i></p> <p>Paulo Coello</p> |
| Flexibilidade | <p><i>“Ante un vendaval es más útil ser flexible como un junco que fuerte como un roble”</i></p> <p>Sabiduría Popular</p> |
| Creatividade | <p><i>“La creatividad no consiste en una nueva manera, sino en una nueva visión.”</i></p> <p>Edith Wharton</p> |
| Optimismo | <p><i>“No suelen ser nuestras ideas las que nos hacen optimistas o pesimistas, sino que es nuestro talante optimista o pesimista el que hace nuestras ideas”.</i></p> <p>Miguel de Unamuno</p> |

PREVENCIÓN COS



 Fomento
da prevención
de riscos laborais 

