

ARL



Plan de Educación con Intérprete de **Lengua de Señas Colombiana**

Bienvenida



¡Escanéame!

Temas plan de
formación



¡Escanéame!

Objetivo

El propósito del plan de formación con intérprete en lengua de señas colombiana es garantizar la inclusión y accesibilidad en los procesos educativos, permitiendo que las personas con discapacidad auditiva participen activamente en los programas de capacitación.

Este plan busca crear entornos de aprendizaje equitativos y adaptados, en los que todos los participantes puedan adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y acceder a oportunidades de crecimiento personal y profesional.

Al integrar intérpretes en lengua de señas, promovemos la eliminación de barreras de comunicación y fomentamos la participación plena en entornos educativos y laborales inclusivos, fortaleciendo la diversidad y el respeto por las diferencias.



Carga mental y su incidencia en la salud osteomuscular.

Lunes, 6 de julio
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA -
La magia de comunicarnos bien.

Lunes, 6 de julio
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA -
El poder de las relaciones en mi vida.

Miércoles, 8 de julio
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Primeros auxilios básicos.

Jueves, 9 de julio
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura:
Motociclista.

Viernes, 10 de julio
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Comer o Nutrirse: Herramientas para una
alimentación saludable.

Martes, 14 de julio
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)



¿Cómo crear hábitos duraderos: de la Intención a la acción?

Martes, 14 de julio
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Ley 2365 del 2024 de Acoso sexual laboral.

Martes, 14 de julio
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Aprendamos sobre la diversidad y la inclusión: Perspectiva de género y diversidad en el entorno laboral.

Miércoles, 15 de julio
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Uso de las Redes sociales, descanso y calidad de vida.

Jueves, 16 de julio
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Una mente abierta y critica. Pensamiento crítico.

Viernes, 17 de julio
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Promoción de la sana convivencia y gestión de las violencias en el entorno laboral.

Miércoles, 22 de julio
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

¿Cómo crear un área de talento humano?

Lunes, 27 de julio
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Manejo de problemas y conflictos.

Martes, 28 de julio
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Habilidades digitales para el trabajo: Una estrategia para la reducción de las carga de trabajo y el estrés laboral.

Miércoles, 29 de julio
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Estar presente: una forma de disfrutar a plenitud el que hacer diario.

Viernes, 31 de julio
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)



Agosto

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes en Desplazamientos.

Lunes, 3 de agosto
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Pausas saludables en mi lugar de trabajo: Momento Lúdico.

Martes, 4 de agosto
9:00 a.m. a 9:45 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Plan prevención, preparación y atención ante emergencias - Módulo No 1 Análisis de Amenazas y Vulnerabilidad: Identificación de amenazas y Vulnerabilidad.

Miércoles, 5 de agosto
7:30 a.m. a 9:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Cuerpo en Movimiento: Prevención del Riesgo Biomecánico.

Miércoles, 5 de agosto
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Prevención y control del fuego.

Miércoles, 5 de agosto
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Manejo de tensiones y estrés.

Jueves, 6 de agosto
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Ley 2365 del 2024 de acoso sexual laboral.

Lunes, 10 de agosto
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Piensa creativo.

Martes, 11 de agosto
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Plan prevención, preparación y atención ante emergencias - Módulo No 2 Roles y Responsabilidades del Comité de gestión del riesgo, brigada y coordinadores de evacuación en general.

Miércoles, 12 de agosto
7:30 a.m. a 9:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Preoperacionales vehicular: Hábitos y cotidianidad.

Miércoles, 12 de agosto
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)



Estrategias y habilidades comerciales.

Miércoles, 12 de agosto
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Me conecto con el otro, soy empático.

Jueves, 13 de agosto
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Deporte Seguro.

Jueves, 13 de agosto
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Rotación de puestos de trabajo para la prevención del riesgo de fatiga.

Viernes, 14 de agosto
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Dormir bien, una manera de estar en conexión con los desafíos de la cotidianidad.

Martes, 18 de agosto
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Plan prevención, preparación y atención ante emergencias - Módulo No 3 Simulaciones y simulacros de emergencia.

Miércoles, 19 de agosto
7:30 a.m. a 9:00 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Programa SOLVE de la OIT: Hábitos de nutrición y ejercicio saludables.

Miércoles, 19 de agosto
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes en Desplazamientos.

Jueves, 20 de agosto
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Actitudes y aptitudes en la conducción.

Martes, 25 de agosto
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Elementos estratégicos para la prevención del riesgo público, violencia tipo I - Nivel administrativo.

Martes, 25 de agosto
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)



Estrategia general de habilidades psicosociales para la vida.

Miércoles, 26 de agosto
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Historia de la velocidad ¡Un antes y un después!

Miércoles, 26 de agosto
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Promoción de la sana convivencia y gestión de las violencias en el entorno laboral.

Jueves, 27 de agosto
8:00 am. a 9:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Técnicas en conducción de automóvil ¡Hábitos que salvan vidas!

Jueves, 27 de agosto
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Top 10 de buenas prácticas financieras para tu empresa.

Lunes, 31 de agosto
8:00 am. a 9:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Primeros Auxilios Psicologicos para el abordaje de crisis en el trabajo.

Lunes, 31 de agosto
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)



ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Toma de Decisiones.

Martes, 1 de septiembre
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes en Desplazamientos.

Martes, 1 de septiembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)



Prevención accidentes de tránsito.

Martes, 1 de septiembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 1: Legislación y bioseguridad.

Miércoles, 2 de septiembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Manteniendo mi bicicleta segura y confiable.

Miércoles, 2 de septiembre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Peatones, pasajeros de transporte público y acompañantes de vehículo.

Miércoles, 2 de septiembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Importancia de la adecuada selección y uso de herramientas manuales bienestar y productividad.

Miércoles, 2 de septiembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 2: Sistema comando de incidentes y brigada de emergencia.

Miércoles, 9 de septiembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Cuerpo en Movimiento: Prevención del Riesgo Biomecánico.

Miércoles, 9 de septiembre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Programa SOLVE de la OIT: La violencia física y psicológica.

Miércoles, 9 de septiembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Emergencias en el hogar, Como Evacuar ante una Amenaza.

Jueves, 10 de septiembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Gestión Estratégica de Incapacidades Temporal: Enfoque Normativo y Administrativo.

Jueves, 10 de septiembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)



Prevención de accidentes en medios alternativos (patinetas y bicicletas)

Martes, 15 de septiembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 3: Valoración primaria y manejo de heridas.

Miércoles, 16 de septiembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Vehículos livianos.

Miércoles, 16 de septiembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Cuerpo en Movimiento: Prevención del Riesgo Biomecánico.

Martes, 22 de septiembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 4: Quemaduras y fracturas.

Miércoles, 23 de septiembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Pausas saludables en mi lugar de trabajo: Momento Lúdico.

Martes, 29 de septiembre
9:00 a.m. a 9:45 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Motociclista.

Martes, 29 de septiembre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 5: Inmovilización y vendajes.

Miércoles, 30 de septiembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)





Octubre

¿Qué actividad física quiero hacer?

Jueves, 1 de octubre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Programa SOLVE de la OIT: Las conductas adictivas
(alcohol, drogas y tabaco)

Jueves, 1 de octubre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Manteniendo mi vehículo
confiable y seguro.

Viernes, 2 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

La fatiga en la conducción
¿mito o realidad?

Martes, 6 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Fluir en
la vida: una manera de comprender las emociones.

Martes, 6 de octubre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 6:
Teoría del fuego y manejo de extintores.

Miércoles, 7 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Cuerpo en Movimiento: Prevención del Riesgo
Biomecánico.

Viernes, 9 de octubre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA
- La magia de comunicarnos bien.

Viernes, 9 de octubre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes
en Desplazamientos.

Martes, 13 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Mi cuerpo en relación con el trabajo; Pausa,
posturas, hidratación y estilos de vida saludable.

Martes, 13 de octubre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)



Prevención de accidentes en la manipulación y movilización de cargas - Prevención del dolor de espalda.

Miércoles, 14 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Ley 2365 del 2024 de acoso sexual laboral.

Miércoles, 14 de octubre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA
- El poder de las relaciones en mi vida.

Viernes, 16 de octubre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Herramientas para el desempeño humano.

Lunes, 19 de octubre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Gestión adecuada de las quejas para
Comités de Convivencia.

Martes, 20 de octubre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Una
mente abierta y crítica. Pensamiento
crítico.

Miércoles, 21 de octubre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Mitos de la Ergonomía: Desmantelando
Creencias en el Trabajo.

Jueves, 22 de octubre
3:00 p.m. a 4:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes en
Desplazamientos.

Lunes, 26 de octubre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad sostenible ¡Cuidando
el planeta!

Martes, 27 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Elementos estratégicos para la prevención del
riesgo público, violencia tipo I - Nivel administrativo.

Miércoles, 28 de octubre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)



Salud y Cuidado de Mascotas.

Viernes, 30 de octubre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)



Noviembre

El arte de respirar como un mecanismo que favorece el equilibrio y la regulación emocional.

Martes, 3 de noviembre
9:00 a.m. a 10:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Riesgo Publico: medidas para la prevención y seguridad.

Martes, 3 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Herramientas para la gestión psicosocial y el cuidado de la salud mental posterior a un accidente de trabajo.

Miércoles, 4 de noviembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Movimiento Inteligente: Estrategias de Acondicionamiento Físico para la Salud Laboral.

Jueves, 5 de noviembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Prevención y control del fuego.

Jueves, 5 de noviembre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Aprendamos sobre la diversidad y la inclusión: Perspectiva de género y diversidad en el entorno laboral.

Viernes, 6 de noviembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)



Brigada de Emergencia
Módulo No 1:
Legislación y bioseguridad.

Viernes, 6 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Pausas saludables en mi lugar de trabajo:
Momento Lúdico.

Lunes, 9 de noviembre
3:30 p.m. a 4:15 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA -
Manejo de problemas y conflictos.

Martes, 10 de noviembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Primeros auxilios
básicos.

Martes, 10 de noviembre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Aspectos normativos de tránsito.
¡Como evitar multas, mitos y verdades!

Miércoles, 11 de noviembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

De la distraccion al
mindfulness.

Jueves, 12 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

El valor de tus decisiones en la
esfera financiera.

Viernes, 13 de noviembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 2: Sistema
comando de incidentes y brigada de emergencia.

Viernes, 13 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Programa SOLVE de la OIT: VIH
/ SIDA en el lugar de trabajo.

Martes, 17 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Cuerpo en Movimiento: Prevención
del Riesgo Biomecánico.

Miércoles, 18 de noviembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)



Gestión de las emociones en la movilidad.

Viernes, 20 de noviembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 3: Valoración primaria y manejo de heridas.

Viernes, 20 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

¿Cuál es el momento adecuado para alimentarnos? Adecuación de tiempos y espacios en pro de una alimentación más saludable.

Lunes, 23 de noviembre
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Situaciones de duelo, un abordaje desde el entorno laboral.

Lunes, 23 de noviembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Manejo de tensiones y estrés.

Miércoles, 25 de noviembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes en Desplazamientos.

Jueves, 26 de noviembre
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)

¿Cómo crear hábitos duraderos: de la intención a la acción?

Jueves, 26 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y cuidado de la salud mental.

Viernes, 27 de noviembre
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 4: Quemaduras y fracturas.

Viernes, 27 de noviembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

¿Cómo las emociones impactan las finanzas?

Lunes, 30 de noviembre
10:00 am. a 11:30 am.

[Conéctate aquí](#)



Diciembre

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Piensa creativo.

Miércoles, 2 de diciembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Primeros auxilios básicos.

Jueves, 3 de diciembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Me conecto con el otro, soy empático.

Viernes, 4 de diciembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Gestión de las emociones en la movilidad.

Viernes, 4 de diciembre
10:00 a.m. a 11:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Test para saber si soy un conductor seguro.

Viernes, 4 de diciembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 5: Inmovilización y vendajes.

Viernes, 4 de diciembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Brigada de Emergencia Módulo No 6: Teoría del fuego y manejo de extintores.

Miércoles, 9 de diciembre
8:00 a.m. a 9:30 a.m.

[Conéctate aquí](#)

Cuerpo en Movimiento: Prevención del Riesgo Biomecánico.

Miércoles, 9 de diciembre
2:00 p.m. a 3:30 p.m.

[Conéctate aquí](#)

Movilidad Segura: Prevención de Incidentes en Desplazamientos.

Jueves, 10 de diciembre
3:30 p.m. a 5:00 p.m.

[Conéctate aquí](#)

