



JORNADA INFORMATIVA

**Programa de Estímulo a la Creación y Consolidación del
Trabajo Autónomo 2024-2027.**



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Economía, Empleo y Transformación Digital



AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO 2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

Las preguntas serán
bienvenidas en cualquier
momento de la charla

¿?

AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

1. CONOCE OPA EXTREMADURA

NUESTRA TRAYECTORIA.

1990: se legaliza **OPA**, la Organización de Profesionales Autónomos.

1994: nace **OPAEX**, Organizaciones de Profesionales, Autónomos y Emprendedores de Extremadura como asociación representativa de los autónomos en nuestra región.

2002: creación de **FOPAEX**, una federación que aglutinó a todas las OPAS locales y las 2 Provinciales.



1. CONOCE OPA EXTREMADURA



¿QUÉ ES OPAEX?

Una organización **sin ánimo de lucro, libre e independiente, sin adscripción política**, que defiende la verdad, la honradez y la profesionalidad.

MISIÓN: **defender los derechos e intereses** de los emprendedores, profesionales, autónomos, microempresas y empresas familiares de toda Extremadura.

¿A QUIÉN REPRESENTAMOS?

A **48 O.P.A. locales**, de gestión independiente, repartidas por toda Extremadura, con un número de personas asociadas que supera las **9.000 afiliaciones** pertenecientes a todos los sectores productivos.

AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO

PASOS OBLIGATORIOS



PARA TODOS

- Alta censal y opción en el Régimen fiscal (Modelo 036 // 037)
- Alta en el Impuesto de Actividades Económicas (I.A.E.)
- Afiliación en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos, R.E.T.A. (TA0521)

SEGÚN CASOS

- Licencia de apertura y Licencia de actividades e instalaciones.

PASOS OPCIONALES



- Inscripción en el Registro Mercantil

AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL



ACTIVIDAD SUJETA A MÓDULOS

Cuota fija trimestral

(pagas dependiendo de las
condiciones y características)

ACTIVIDAD NO SUJETA A MÓDULOS

Declaración trimestral del **IVA**

Declaración trimestral de **IRPF**
(pagas por los beneficios)

3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

Seguridad Social Tarifa Reducida

Mes 1-12 _____ 86 € 

A partir de mes 12 ____ Cotización según ingresos

Se amplia a 24 meses Si los ingresos netos se encuentran por debajo del Salario Mínimo Interprofesional (SMI)

3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

NUEVA COTIZACIÓN AUTÓNOMOS a partir del 1/1/2023

Fuente. Nomo.es

	Nº tramo	Tramo rendimiento neto	2023		2024		2025	
			Cuota	Mes	Cuota	Mes	Cuota	Mes
Tabla reducida	1	Hasta 670	230€	-64€	225€	-69€	200€	-94€
	2	De 670 hasta 900	260€	-34€	250€	-44€	220€	-74€
	3	De 900 hasta 1.166,70	275€	-19€	267€	-27€	260€	-34€
Tabla general	1	De 1.166,70 hasta 1.300	291€	-3€	291€	-3€	291€	-3€
	2	De 1.300 hasta 1.500	294€	0€	294€	0€	294€	0€
	3	De 1.500 hasta 1.700	294€	0€	294€	0€	294€	0€
	4	De 1.700 hasta 1.850	310€	16€	320€	26€	350€	56€
	5	De 1.850 hasta 2.030	315€	21€	325€	31€	370€	76€
	6	De 2.030 hasta 2.330	320€	26€	330€	36€	390€	96€
	7	De 2.330 hasta 2.760	330€	36€	340€	46€	415€	121€
	8	De 2.760 hasta 3.190	350€	56€	360€	66€	440€	146€
	9	De 3.190 hasta 3.620	370€	76€	380€	86€	465€	171€
	10	De 3.620 hasta 4.050	390€	12€	400€	106€	490€	196€
	11	De 4.050 hasta 6.000	420€	126€	445€	151€	530€	236€
	12	Más de 6.000	500€	122€	530€	236€	590€	296€

3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

Proporción a pagar de la cuota de autónomo (%)

Rendimiento neto	2023	2024	2025
670 €	34,3	33,6	29,9
900 €	28,9	27,8	26,7
1.000 €	27,5	26,7	26
1.300 €	22,4	22,4	22,4
1.500 €	19,6	19,6	19,6
1.700 €	17,3	17,3	17,3
1.850 €	16,8	17,3	18,9
2.000 €	15,8	16,3	18,5
2.300 €	13,9	14,3	17
2.700 €	12,2	12,6	15,4
3.000 €	11,7	12	14,7
3.500 €	10,6	10,9	13,3
4.000 €	9,8	10	12,3
5.000 €	8,4	8,9	10,6
> 6.000 €	8,3	8,8	9,8

AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. **MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO**
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO

Plan de Negocio

- Presentación general de la idea
- Estudio de mercado, Plan comercial y Plan de comunicación
- Plan de producción
- Plan de personas
- Análisis económico/financiero

2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO



EXTREMADURA
EMPRESARIAL

Plan de empresa

JUNTA DE EXTREMADURA

Plan de Negocio

INICIO

¿QUÉ ES?

AUTODIAGNÓSTICO EMPRENDEDOR

GUÍAS EMPRESARIALES

PRUEBA LA HERRAMIENTA

PLANES DE EJEMPLO

CONTACTO

La Junta de Extremadura pone a disposición de las personas emprendedoras una herramienta para la elaboración de Planes de Empresa.

¿Quieres conocer cómo funciona la herramienta? Te recomendamos que te descargues el Manual de Uso [aquí](#).

CREA TU PLAN DE EMPRESA

Te ayudará a definir tu idea antes de salir al mercado

SELECCIONA UNA DE LAS TRES OPCIONES

PLAN DE EMPRESA

AUTOEMPLEO

PARA SOLICITAR LA AYUDA DE AUTOEMPLEO



PLAN DE EMPRESA

GENERAL

PARA CUALQUIER PERSONA QUE NECESITE UN PLAN DE EMPRESA



PLAN DE EMPRESA SOCIAL

PARA PROYECTOS DE EMPRENDIMIENTO SOCIAL QUE GENERAN
IMPACTO SOCIAL Y MEDIOAMBIENTAL



 **paex**
Autónom@s y Emprendedor@s

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO



- 1º. Capital propio
- 2º. Capitalización del desempleo
- 3º. Familiares y amigos
- 4º. Socios capitalistas, Businnes Angels, Crowdfunding
- 5º. Subvenciones a fondo perdido
- 6º. Financiación bancaria

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Bancos

Activo circulante

- Cuentas de crédito
- Líneas de descuento en letras y pagarés
- Líneas de anticipo de facturas, certificaciones y subvenciones

Activo fijo

- Préstamos a corto, medio, largo plazo (garantía personal)
- Leasing y renting (garantía del bien)
- Préstamos hipotecarios (garantía hipotecaria)

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Financiación directa Avante



microcréditos
avante

NOS IMPORTAS
Apoyo destinado a pequeñas iniciativas empresariales

DESTINATARIOS
Cualquier iniciativa empresarial que contribuya al desarrollo de la región.

Importe hasta
25.000€

Plazo máximo hasta
7 años

Carencia hasta
12
meses

MICROCRÉDITO



préstamos ordinarios
avante

El apoyo financiero de Extremadura Avante está destinado a impulsar el desarrollo económico de la región.

DESTINATARIOS
Cualquier iniciativa empresarial que contribuya al desarrollo de la región.

Financiación adecuada a especificidades del proyecto

Plazo máximo hasta
7 años

Carencia hasta
12
meses

Remuneración en función de las variables del negocio.

PRÉSTAMOS

Préstamos participativos



consolidación
jeremieEXT



expansión
jeremieEXT



transición
jeremieEXT



precomercialización
jeremieEXT

FONDO DE GARANTÍA
jeremie
EXTREMADURA 2

Fondos de garantía



microcrédito circulante+
jeremieEXT



microcrédito+
jeremieEXT

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Estado: **ABIERTA**

Apertura: 26/01/2023

Cierre: 31/12/2026

Incentivos Autonómicos a la Inversión Empresarial

Apoyar a empresas que realicen inversiones en activos fijos dentro de Extremadura, con el objetivo de **fomentar el desarrollo industrial, mejorar la competitividad, impulsar la transformación digital y la innovación productiva, y promover la creación y mantenimiento de empleo.**

Inversiones Subvencionables:

1. Bienes Inmuebles; 2. Obra Civil e Instalaciones; 3. Bienes de Equipo; 4. Otros Gastos.

Subvención Máxima:

- 50% ESB (Equivalente de Subvención Bruto).
- 30% - 40% para grandes y medianas empresas.

Cofinanciación:

- Fondos FEDER (excepto grandes empresas).
- No compatible con FEADER o FEMP.

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Estado: **ABIERTA**

Apertura: 26/01/2023

Cierre: 31/12/2026

Incentivos Autonómicos a la Inversión Empresarial

Modalidades de Subvenciones

1. Subvención por Actividad:

- Empresas que realicen actividades no excluidas.
- Subvención mínima según tipo de actividad:
 - ✓ 25%: Actividades prioritarias.
 - ✓ 20%: Actividades preferentes.
 - ✓ 10%: Resto de actividades.

2. Subvención por Relevo Generacional:

- Continuación de empresas cerradas por jubilación, incapacidad o fallecimiento.
- Solo aplicable a empresas de tipo persona física o SL unipersonal.
- Subvención mínima: 25%.

Ayudas Complementarias:

- Reducción de costes financieros por préstamos.
- Subvencionables: préstamos $\geq 20\%$ de la inversión subvencionable.

3. Subvención para Fomento de la Digitalización:

- Empresas que implementen tecnologías digitales.
- Subvención:
 - ✓ 50%: Pequeñas empresas.
 - ✓ 40%: Medianas empresas.
 - ✓ 30%: Grandes empresas.

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Estado: **ABIERTA**

Apertura: 30/04/2015

Cierre: 31/12/2027

Incentivos Regionales

Finalidad de las Ayudas:

- Fomentar nuevos establecimientos, ampliación de actividades o modernización de instalaciones.
- Enfoque en proyectos que no sean meras inversiones de reposición.

Sectores promocionables:

- Industrias transformadoras y servicios de apoyo con: tecnología avanzada, mejora medioambiental e innovación en procesos/productos.
- Turismo e instalaciones de ocio con carácter innovador y mejoras medioambientales.

Proyectos Promocionables

- Creación de nuevos establecimientos.
- Ampliación de actividades existentes.
- Modernización de instalaciones (no reposición).

Condiciones Básicas de los Proyectos

- No iniciar la inversión antes de la solicitud.
- Autofinanciación mínima del 25%.
- Viabilidad económica, técnica y financiera.

INVERSIONES > 900.000 €

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

EXTRAVAL. SOCIEDAD DE GARANTÍA RECÍPROCA EXTREMEÑA DE AVALES

Entidad financiera sin ánimo de lucro de Extremadura, que otorga avales para facilitar el acceso al crédito y servicios conexos, así como la mejora integral de las condiciones financiera de sus empresas.

Apoyo a la inversión

FONDO DE 48 Millones de €

para EMPRENDEDORES y EMPRESAS de menos de 10 trabajadores.

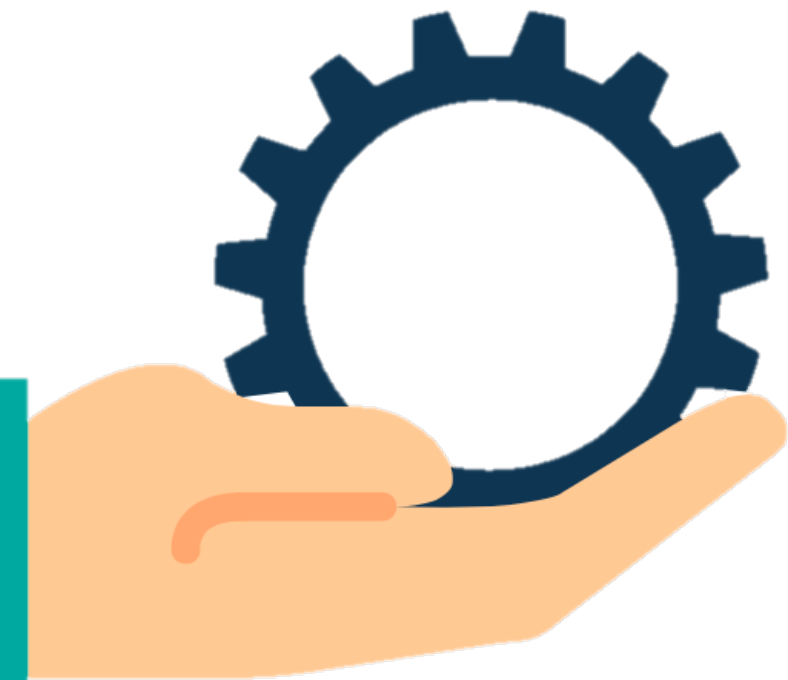
Garantizando hasta el 50% de las líneas de financiación:

- Pólizas de crédito: por un máximo de 40.000 €.
- Líneas de Descuento: por un máximo de 30.000 €.



AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN



DECRETO 39/2024, de 30 de abril, por el que se establecen las bases reguladoras de las subvenciones para el fomento y consolidación del empleo autónomo en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Extremadura y se aprueba la primera convocatoria de las ayudas de los Programas I, II, III, IV y V para el periodo 2024-2025.

5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO

Estado: **ABIERTA**

Apertura: 07/06/2024

Cierre: 06/06/2025

PROGRAMA I: Ayudas al establecimiento de personas desempleadas como trabajadoras autónomas.

PROGRAMA II: Ayudas a las personas autónomas que propicien la inserción laboral de un familiar colaborador.

PROGRAMA III: “Tarifa Cero para nuevos autónomos”.

PROGRAMA IV: Ayudas a personas ocupadas, encuadradas en el Régimen General de la Seguridad Social como trabajadoras por cuenta ajena, que inicien una actividad empresarial o profesional como personas trabajadoras autónomas.

PROGRAMA V: Ayudas a las personas trabajadoras autónomas que hayan sido beneficiarias de las ayudas del Programa I para el mantenimiento del alta en RETA o mutualidad alternativa durante un período de 12 meses adicional al período de mantenimiento obligatorio ordinario de 24 meses.

5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO

PROGRAMA I. Nuevos Autónomos

- 9.000 €: Mujeres desempleadas y hombres con discapacidad.
- 7.500 €: Hombres desempleados (prioritarios):
 - ✓ Menores de 30 años.
 - ✓ Mayores de 45 años.
 - ✓ Municipios < 5.000 habitantes.
 - ✓ Parados de larga duración.
- 6.000 €: Hombres desempleados (no prioritarios).

PROGRAMA II. Familiar Colaborador

- 9.000 €: Mujeres desempleadas y hombres con discapacidad.
- 7.500 €: Hombres desempleados (prioritarios) (mismos grupos que en Programa I).
- 6.000 €: Hombres desempleados (no prioritarios).

Incrementos adicionales (Programas I y II)

- +1.000 € (actividad municipios < 5.000 habs.)
- +1.500 € (adquisición negocio por relevo generacional)

5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO

PROGRAMA III. Emprendimiento tras nacimiento o adopción

- 1.920 €: Mujeres desempleadas tras nacimiento/adopción o menores de 36 años.
- 960 €: Desempleados sin requisitos anteriores.

PROGRAMA IV - Transición al autoempleo

- 6.000 €: Ocupados en régimen general que inician actividad como autónomos (RETA).

PROGRAMA V - Mantenimiento del Autoempleo

- 2.500 €: Mantenimiento del alta en RETA por 12 meses adicionales.

5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO

	Colectivo	Pago inicial	Pago final 24m	TOTAL	Ayuda adicional <5.000 hab.	TOTAL adicional <5.000	Relevo generacional	TOTAL adicional Relevo	TOTAL <5.000 + Relevo
Programa I	Mujer	9.000	2.500	11.500	1.000	12.500	1.500	13.000	14.000
Programa I+III	Mujer maternidad <36	10.920	2.500	13.420	1.000	14.420	1.500	14.920	15.920
Programa I	Hombre discapacitado	9.000	2.500	11.500	1.000	12.500	1.500	13.000	14.000
Programa I+III	Hombre discapacitado <36	10.920	2.500	13.420	1.000	14.420	1.500	14.920	15.920
Programa I+III	Hombre discapacitado resto	9.960	2.500	12.460	1.000	13.460	1.500	13.960	14.960
Programa I	Hombre itinerario	7.500	2.500	10.000	1.000	11.000	1.500	11.500	12.500
Programa I+III	Hombre itinerario <36	9.420	2.500	11.920	1.000	12.920	1.500	13.420	14.420
Programa I+III	Hombre itinerario resto	8.460	2.500	10.960	1.000	11.960	1.500	12.460	13.460
Programa I	Hombre < 30 años	7.500	2.500	10.000	1.000	11.000	1.500	11.500	12.500
Programa I+III	Hombre < 30 años	9.420	2.500	11.920	1.000	12.920	1.500	13.420	14.420
Programa I	Hombre ≥ 45 años	7.500	2.500	10.000	1.000	11.000	1.500	11.500	12.500

Nota: Los importes están en euros (€).

5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO

	Colectivo	Pago inicial	Pago final 24m	TOTAL	Ayuda adicional <5.000 hab.	TOTAL adicional <5.000	Relevo generacional	TOTAL adicional Relevo	TOTAL <5.000 + Relevo
Programa I+III	Hombre ≥ 45 años resto	8.460	2.500	10.960	1.000	11.960	1.500	12.460	13.460
Programa I	Hombre municipio <5.000 hab.	7.500	2.500	10.000	–	10.000	1.500	11.500	11.500
Programa I+III	Hombre municipio <5.000 hab. <36	9.420	2.500	11.920	–	11.920	1.500	13.420	13.420
Programa I+III	Hombre municipio <5.000 hab. resto	8.460	2.500	10.960	–	10.960	1.500	12.460	12.460
Programa I	Hombre parado larga duración	7.500	2.500	10.000	1.000	11.000	1.500	11.500	12.500
Programa I+III	Hombre parado larga duración <36	9.420	2.500	11.920	1.000	12.920	1.500	13.420	14.420
Programa I+III	Hombre parado larga duración resto	8.460	2.500	10.960	1.000	11.960	1.500	12.460	13.460
Programa I	Hombre resto	6.000	2.500	8.500	1.000	9.500	1.500	10.000	11.000
Programa I+III	Hombre resto (30-36)	7.920	2.500	10.420	1.000	11.420	1.500	11.920	12.920
Programa I+III	Hombre resto	6.960	2.500	9.460	1.000	10.460	1.500	10.960	11.960

Nota: Los importes están en euros (€).

AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A



¿Qué deseas conseguir?

¿Qué fórmula laboral te lo permitiría?

6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

1. Elección de la actividad

Jamás inicies un negocio, si para ti es desconocido.

Las probabilidades de fracaso son muy altas.

Fórmate previamente o asocíate con alguien que lo conozca.



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

2. Plan de Negocio

Un buen Plan de negocio, que sea realista y creíble. Ayudará bastante a tener un negocio saneado y bien estructurado.



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

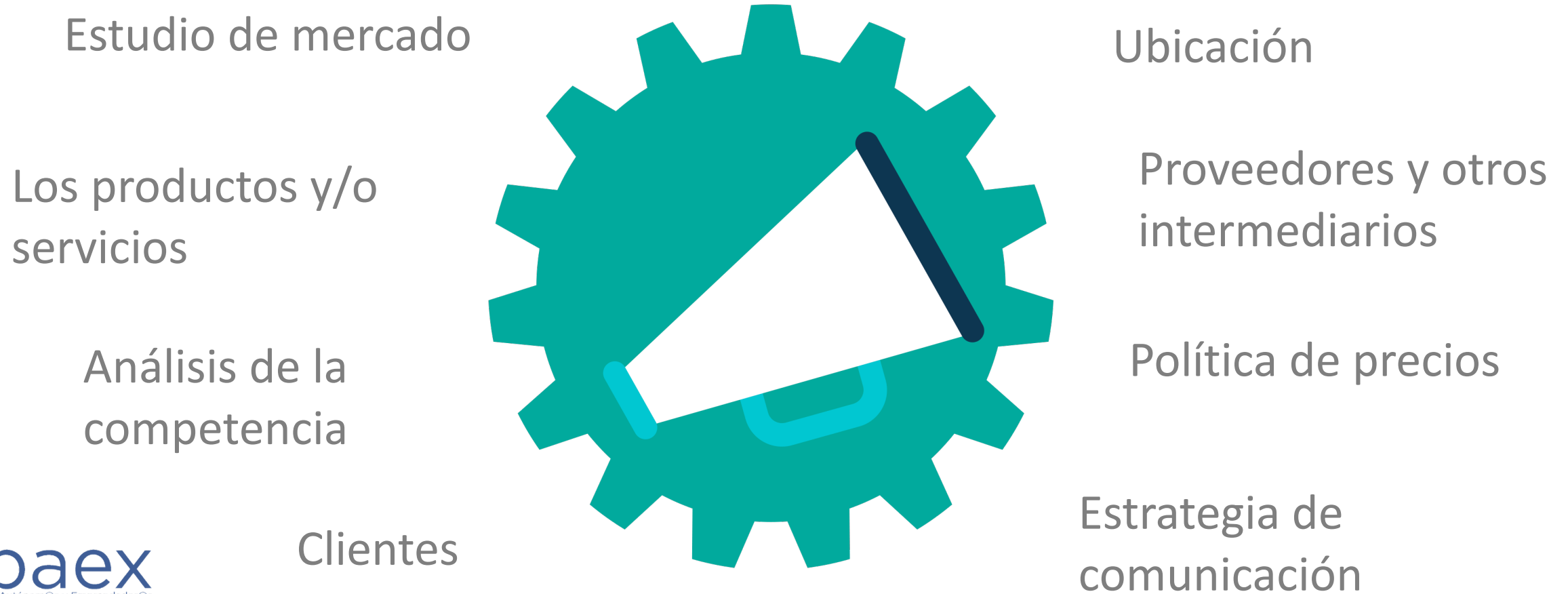


3. Algo diferente

Innova, no repitas lo que otros ya hacen, la única manera de participar en el reparto del pastel (clientes), es hacer algo distinto a lo que ya hace tu competencia.

6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

4. Plan de Marketing



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A



5. Marketing Digital

Hoy en día es una herramienta imprescindible en cualquier negocio.

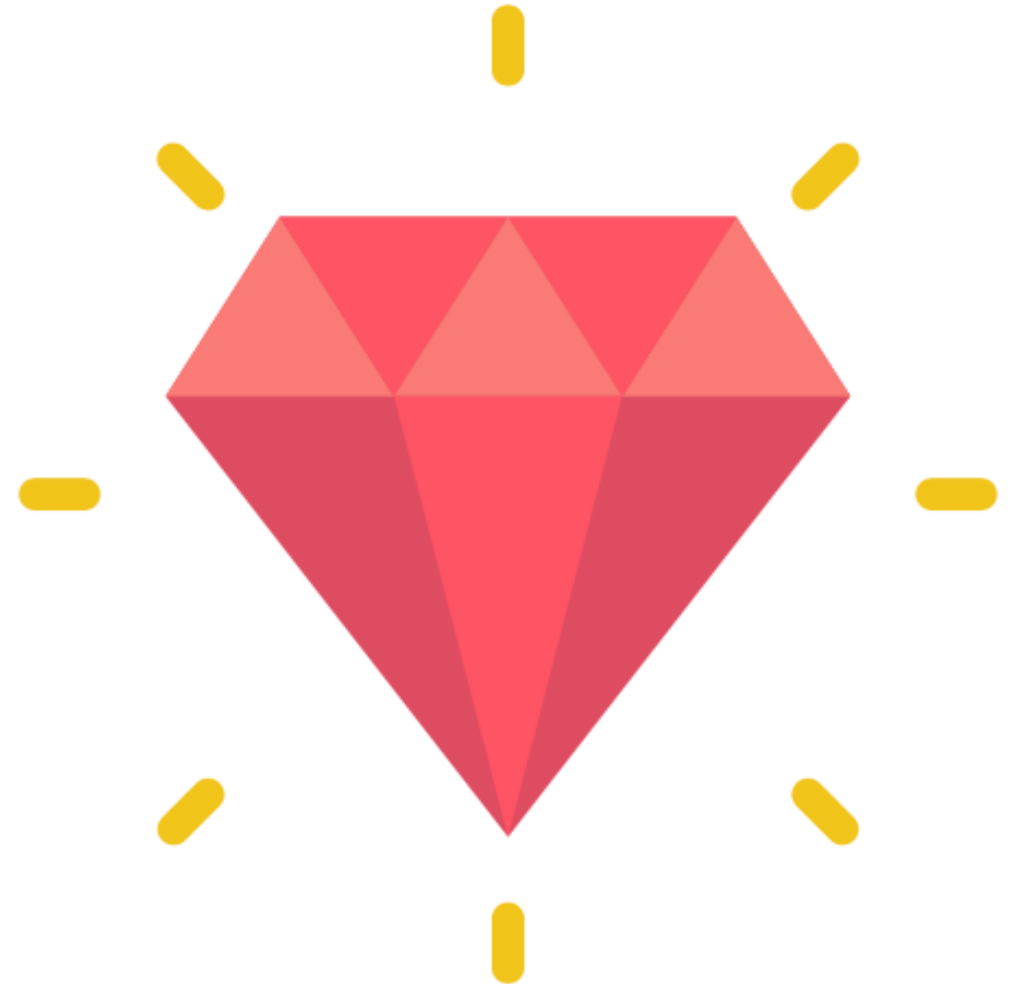
Es aconsejable que lo haga un profesional o alguien de la empresa que lo controle.

6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

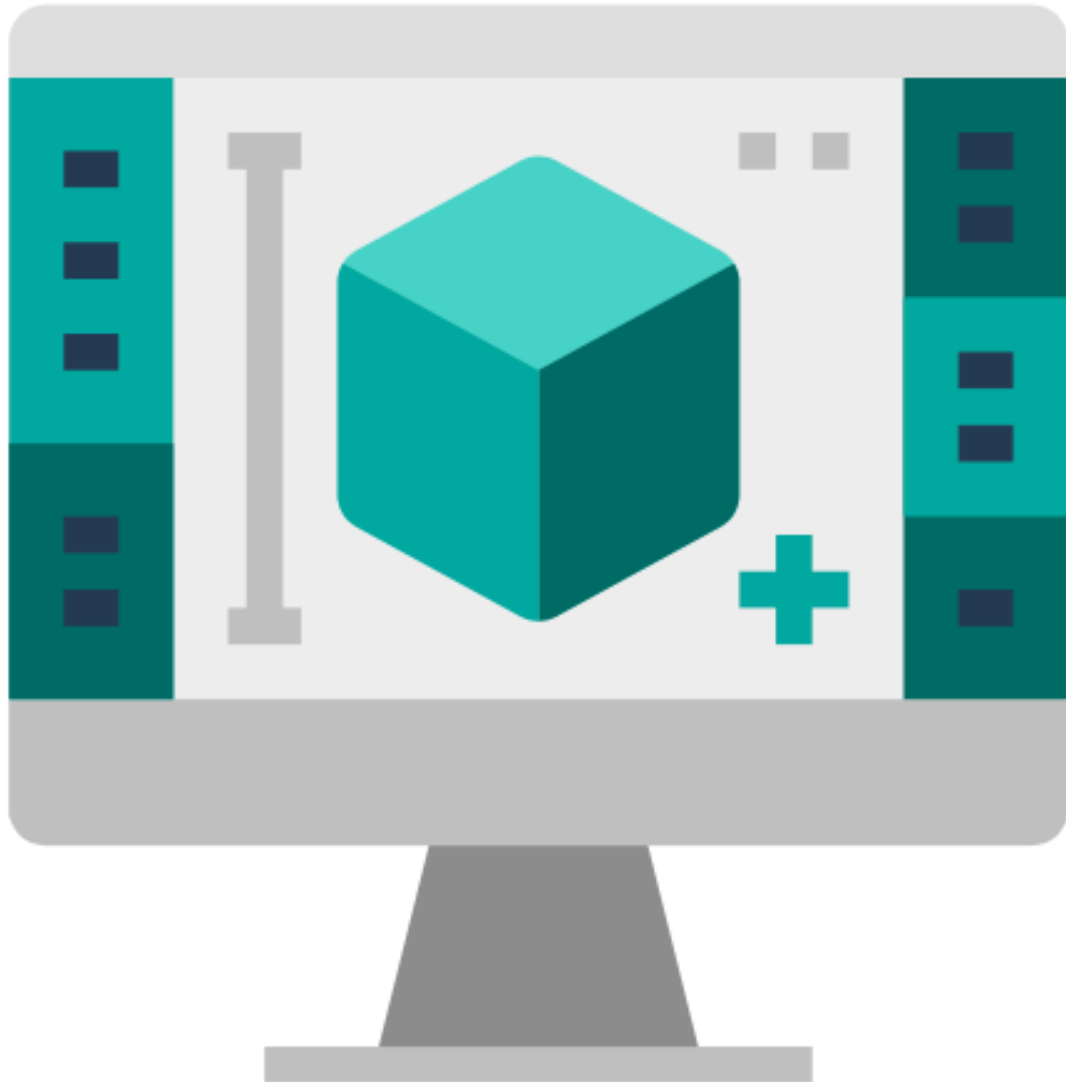
6. Branding o imagen de marca

Es el conjunto de percepciones, sentimientos y opiniones que genera nuestra identidad entre los consumidores.

Marca = Identidad + Imagen



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A



7. Diseño de producto y servicios

No tiene que haber lugar a la duda. Tenemos que dar una información, que sea clara, concisa y real de lo que estamos ofreciendo.

6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

8. Relevo generacional

“... la transmisión del negocio de la persona titular del mismo a una o varias, en régimen de comunidad de bienes u otras entidades sin personalidad jurídica, siempre que suponga la continuidad del establecimiento que de otra forma hubiese cerrado y que los motivos de la transmisión sea incapacidad permanente, en sus grados de total, absoluta o gran invalidez, por jubilación o fallecimiento de la persona autónoma titular del negocio y no hayan transcurrido más de seis meses entre la baja en el RETA y en el IAE de dicho titular y el alta en el RETA de quien adquiera la empresa y que se trate de la misma actividad y se ejerza en el mismo local.”

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Programa Relevo Empresarial

Cerrado

Programa orientado a conseguir procesos de relevo empresarial planificados, ordenados y eficientes a través de diferentes medidas y herramientas, contribuyendo al mantenimiento de las empresas y, promoviendo con todo ello la consolidación del tejido empresarial de la región extremeña.

The screenshot shows the website 'EXTREMADURA EMPRESARIAL' with the 'JUNTA DE EXTREMADURA' logo. The navigation bar includes 'Crea tu empresa', 'Financiación y subvenciones', 'Mejora tu empresa', and 'Oficina virtual'. The main content area is titled 'PROGRAMA DE Relevo empresarial' and includes a 'Presentación' section. It defines the program as one aimed at achieving planned, ordered, and efficient business succession processes. It lists specific objectives such as promoting succession, preventing job loss, and stimulating the entrepreneurial spirit. Logos for the 'Fondo Europeo de Desarrollo Regional' and 'Unión Europea' are also visible.

EXTREMADURA EMPRESARIAL

JUNTA DE EXTREMADURA

Crea tu empresa | Financiación y subvenciones | Mejora tu empresa | Oficina virtual

PROGRAMA DE Relevo empresarial

Presentación

¿Qué es el Programa de Relevo Empresarial?

Es un Programa puesto en marcha por la Dirección General de Empresa y Competitividad orientado a conseguir procesos de relevo empresarial planificados, ordenados y eficientes a través de diferentes medidas y herramientas, contribuyendo al mantenimiento de las empresas y, promoviendo con todo ello la consolidación del tejido empresarial de la región extremeña.

Como objetivos específicos del Programa de Relevo Empresarial se detallan los siguientes:

- Promover la planificación del relevo empresarial revirtiendo el proceso de envejecimiento del sector, asegurando el cambio generacional.
- Evitar la pérdida de puestos de trabajo, de conocimientos y de capital económico, promoviendo la continuidad empresarial.
- Impulsar la transmisión exitosa de empresas en funcionamiento facilitando el desarrollo de iniciativas viables que incrementen sus posibilidades de éxito.
- Estimular el espíritu empresarial contribuyendo al desarrollo económico de la región extremeña.

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

Extremadura
Región de España

Unión Europea

JUNTA DE EXTREMADURA

<https://extremaduraempresarial.juntaex.es/relevo-empresarial>

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Programa Relevo Empresarial

Cerrado

Contempla los siguientes **tipos de ayudas**:

1. **Ayudas para planificar el relevo empresarial:** Desarrollo de Protocolos de Empresa familiar o Plan de relevo a trabajadores de la empresa.
2. **Ayudas para la inversión empresarial:** para favorecer la continuidad de empresas en funcionamiento por jubilación, incapacidad permanente o fallecimiento del titular.
3. **Ayudas al relevo generacional en el sector artesano.**
4. **Ayudas “Cheque Aprendiz”,** para fomentar la formación de jóvenes aprendices en los talleres artesanos.

4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO

Programa Relevo Empresarial

Plataforma estatal de
Transmisión de Empresas:

<https://transmisionempresas.es/es-es/Paginas/PagInicio.aspx>

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO
SECRETARÍA DE ESTADO DE INDUSTRIA
DIRECCIÓN GENERAL DE ESTRATEGIA INDUSTRIAL Y DE LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA

PLAN DE APOYO A LA TRANSMISIÓN DE EMPRESAS

VENDE TU EMPRESA COMPRA UNA EMPRESA ANUNCIOS PUNTOS DE ATENCIÓN ADHERIDOS ENTIDADES ASESORAS ¿QUIÉNES SOMOS? ACCESO

Un Plan especialmente pensado para las pymes
Nuestro principal objetivo es promover la continuidad de pequeñas empresas, proporcionando a sus propietarios la posibilidad de encontrar gratuitamente un comprador apropiado en un entorno neutral que respete su confidencialidad.

Ver más

NOTICIAS DE INTERÉS

- 24/09/2024
Traspaso: Centro de medicina estética en Cartagena (Murcia)
- 20/08/2024
Venta: Empresa de alquiler y renting de vehículos en Madrid
- 18/08/2024
Traspaso: Ferretería especializada en jardinería y maquinaria en Madrid

6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

9. Formación

- Carencia del autónomo en formación profesional
- Antes de la puesta en marcha
- Continuada en el tiempo
- Formación motivacional



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

10. Innovación, sostenibilidad y desarrollo local



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

11. Agrupaciones o consorcios

Unirse varios empresarios para realizar un trabajo en común y dar un mejor servicio a los clientes, es una manera fácil de ampliar tu oferta de servicio o productos. En este caso sin vinculación fiscal ni laboral.



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

12. Consolidación

- Autofinanciación de mantenimiento o “reinversión”
- Formación
- Nuevos mercados
- Internacionalización



6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A

13. Nuevos paradigmas y tendencias

- COMPETENCIAS GENÉRICAS



AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL



Los pequeños negocios y microempresas se enfrentan a las **amenazas** que suponen las nuevas fórmulas de distribución comercial, como son:

- Las grandes y medianas superficies.
- La venta online.

7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS DEL PEQUEÑO NEGOCIO

- Empleo de calidad.
- Dinamiza la vida de las ciudades y pueblos.
- Atención personalizada.
- Mayor conocimiento sobre los productos.
- Mayor seguridad.
- Facilitar consejos a la clientela.



7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

ES NECESARIO MEJORAR LA
CALIDAD Y COMPETITIVIDAD
DE LAS MICROEMPRESAS Y
PEQUEÑOS NEGOCIOS
DE NUESTROS PUEBLOS



7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CALIDAD?

“Dar al cliente lo que quiere, sea producto o servicio, y hacerlo de tal modo, que cada tarea se realice correctamente desde la primera vez”

Ralph Barra

7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

¿QUÉ SUCEDE
CUANDO EL CLIENTE
NO PERCIBE ESA
CALIDAD EN EL SERVICIO
O EN EL PRODUCTO?

EL 96% DE LOS
CLIENTES
NO SE QUEJAN,
SIMPLEMENTE
DEJAN DE IR A TU
NEGOCIO.

7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

10 CRITERIOS CON
LOS QUE LOS
CLIENTES MIDEN LA
CALIDAD

1. ELEMENTOS TANGIBLES.
2. PROFESIONALIDAD.
3. FIABILIDAD.
4. CAPACIDAD DE RESPUESTA.
5. CORTESÍA.
6. CREDIBILIDAD.
7. SEGURIDAD.
8. ACCESIBILIDAD.
9. COMUNICACIÓN.
10. COMPRENSIÓN DEL CLIENTE.

7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

¡EL ÉXITO DE TU NEGOCIO
ESTÁ EN TUS MANOS!

El **80% del éxito o el fracaso de nuestro negocio depende de nosotros/as** mismos/as. Si no, como se entendería, que dos negocios que venden lo mismo en la misma calle, uno puede tener éxito y el otro no. El éxito de nuestro negocio esta en nuestras manos, en las decisiones que tomamos y en la forma en la que trabajemos.

INTERNET // REDES SOCIALES // PERSONALIZAR // HACER SENTIR
ÚNICOS // MARCA // VALORES // AUTENTICIDAD //
MULTICANALIDAD



7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

CONECTA CON TU NEGOCIO



Tu negocio debe ser lo más parecido a ti y a las personas que lo componen para que exista **coherencia**, mayor **motivación**, **compromiso**...

La **MISIÓN** de tu empresa es el **motivo** por el cual la has creado.



La **VISIÓN** describe **hacia dónde se dirige** tu empresa.



Los **VALORES** son el conjunto de principios que regulan el código de conducta de tu empresa (pasión, innovación, integridad, excelencia, calidad, colaboración...)



7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

CONECTA CON TU CLIENTE

Los clientes son el pilar central, la escucha activa y la comunicación efectiva son fundamentales.



Escuchar más allá de las palabras, comunicarnos con claridad y empatía, y entender profundamente sus necesidades.

La fidelización de clientes es esencial para cualquier negocio, garantiza ingresos recurrentes y fortalece la base de clientes existente.



7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL

CONECTA CON TU CLIENTE

La clave está en la **autenticidad** y en construir **relaciones genuinas** con tus clientes en cada etapa:

1ª Etapa. Genera confianza.

2ª Etapa. Te compra, ya es tu cliente.

3ª Etapa. Convertirlos en defensores leales a tu marca o negocio. Fidelizar.

Para conseguir resultados que nadie consigue, necesitas hacer cosas que nadie hace.



AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO

2024-2027

Objetivo General	Objetivos Específicos	Ejes de actuación
Apoyar la creación, el impulso y mantenimiento del empleo autónomo desde el inicio de la actividad hasta su consolidación y potencial relevo.	Fomento del empleo autónomo y apoyo a las segundas oportunidades.	1. Ayudas incorporación y mantenimiento empleo autónomo. 2. Ayudas crecimiento colectivo autónomo. 3. Fomento del empleo. 4. Promoción de igualdad de oportunidades y apoyo a la conciliación y corresponsabilidad laboral y familiar. 5. Fomento a la cultura emprendedora y apoyo al emprendimiento innovador. 6. Digitalización. 7. Microcréditos. 8. Formación y capacitación. 9. Programa de relevo y segunda oportunidad. 10. Dinamización sectores específicos. 11. Autopista administrativa de personas trabajadoras autónomas.
	Apoyo a la adaptación y al relevo generacional .	
	Adaptación de la vida personal y familiar del colectivo y promoción de la igualdad de oportunidades .	
	Disminución de trámites administrativos .	
	Desarrollar programas de formación y asesoramiento a personas emprendedoras	
	Fomento de la innovación y la competitividad a través de incentivos a la innovación.	

8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO 2024-2027

El Programa de Estímulo al Trabajo de Empleo Autónomo 2024-2027 es fruto del esfuerzo de concertación y planificación realizado por la Junta de Extremadura y las organizaciones que representan en Extremadura al empleo autónomo.



8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO 2024-2027

ACCEDE Y DESCARGA
**EL PROGRAMA DE ESTÍMULO
AL TRABAJO AUTÓNOMO
DE EXTREMADURA 2024-2027**



www.opaextremadura.com/plan-de-autonomos



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJADORES AUTÓNOMOS: DERECHOS Y OBLIGACIONES

Prevencion**10**.es

SUS DERECHOS

Conocer cuáles son los riesgos, producidos por otros trabajadores, a los que usted podría estar expuesto y conocer las medidas preventivas para evitar dichos riesgos

Ser informado por el titular del centro de trabajo de los riesgos de dicho centro que le puedan afectar, de cuáles son las medidas de prevención correspondientes y de cómo debe actuar en caso de emergencia.

Interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo cuando considere que existe un riesgo grave e inminente para su vida o salud.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJADORES AUTÓNOMOS: DERECHOS Y OBLIGACIONES

Prevencion10.es

SUS OBLIGACIONES

Informar, al resto de empresas o autónomos, de los riesgos específicos de su actividad

Tener en cuenta la información de los riesgos, suministrada por el resto de partes concurrentes en el centro de trabajo.

Cumplir las instrucciones del titular del centro de trabajo y del empresario principal.

Informar de cualquier situación de emergencia que pueda afectar a la seguridad y salud de las personas presentes en el centro de trabajo.

Informar de los accidentes de trabajo que ocurran en el centro de trabajo.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJADORES AUTÓNOMOS: DERECHOS Y OBLIGACIONES

Prevencion10.es

OBLIGACIONES APLICABLES A OBRAS DE CONSTRUCCIÓN

Cumplir lo establecido en el Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo de la obra o, en su ausencia, las instrucciones que corresponden en su caso.

Debe cooperar en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales en la obra de construcción.

Cumplir las instrucciones del Coordinador en materia de seguridad y salud durante la ejecución de la obra o, en su caso, de la dirección facultativa.

Debe cumplir con las obligaciones recogidas en la normativa de prevención de riesgos laborales en relación con:

- Las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción (anexo IV del RD 1627/1997).

- Los principios de la acción preventiva y las obligaciones aplicables a los trabajadores (artículos 15, 29.1 y 29.2 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales).

- La utilización de equipos de trabajo (máquinas, aparatos, instrumentos o instalaciones utilizadas en su actividad) (RD 1215/1997).

- La elección y utilización de equipos de protección individual (RD 773/1997).



SERVICIO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



**JUNTA DE
EXTREMADURA**



Consejería de Economía,
Empleo y Transformación
Digital

Prevencion**10**.es

Un servicio
gratuito para
pymes y
autónomos



Prevencion10.es
haz de la prevención tu gestión más rentable

 INICIO

 INFORMACIÓN

 MULTIMEDIA

 PREGUNTAS FRECUENTES

 ACCESO

Prevencion10.es

haz de la prevención tu gestión más rentable

Es un **servicio público gratuito** de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite:

- Gestionar de forma sencilla los riesgos laborales a las **empresas de hasta 25 trabajadores.**
- Facilitar el cumplimiento en materia de coordinación de actividades empresariales a los **trabajadores autónomos.**

Comenzar

evalua-t®
Gestión de Riesgos Laborales

Una herramienta sencilla para
gestionar tus riesgos laborales.

instruye-t®
Formación en Riesgos Laborales

¿Necesitas formación en Prevención
de Riesgos Laborales?

autopreven-t®
Coordinación Actividades Empresariales

Te ayuda con tus obligaciones en materia de
coordinación de actividades empresariales.

stop
Riesgos Laborales

Si necesitas más información,
consulta nuestra página web.

¿Quién puede usarla?

Tú, como empresaria o
empresario, o alguno de tus
trabajadores.

Recuerda que debéis tener
el curso de nivel básico
en Prevención de Riesgos
Laborales.

Si tienes una empresa, tú puedes realizar el
curso básico de 30 horas para poder asumir la
prevención en tu negocio.

- ◉ **Específico para tu actividad.**
- ◉ **On-line** (sólo hay que asistir a una
prueba presencial de evaluación final).
- ◉ **Gratuito.**

Podrás obtener el documento
para comunicar TUS RIESGOS a las
empresas que te contraten.

Prevencion10.es



Además, tienes una línea con la Prevención
llamando al 901 25 50 50



La utilización de Prevencion10.es garantiza tu anonimato. No tendrás que introducir datos confidenciales relacionados con tu negocio.

Acceso usuarios

Podrás interrumpir la sesión cuando lo desees y recuperar tu progreso donde lo dejaste

Acceso con usuario y contraseña

E-mail

Contraseña

¿Has olvidado tu contraseña?

Acceder

Acceder con  | 

Quiero registrarme

Acceso invitados

Accede a los contenidos de forma anónima pero, tendrás que acabar todo el proceso en una única sesión

☐ Acepto los **términos y condiciones.**

Acceder

Genera tu documentación

Paso 1

| Paso 2

| Paso 3

| Paso 4

¿ TIENES TRABAJADORES A TU CARGO ?

☐ **Sí, tengo una empresa y quiero hacer mi plan de prevención de riesgos laborales con **evalua-t[®]****

☒ **No, quiero obtener el documento de coordinación de actividades con **autopreven-t[®]****

Siguiente ➞

Genera tu documentación

Paso 1 | **Paso 2** | Paso 3 | Paso 4

SELECCIONA TU ACTIVIDAD

Debes seleccionar al menos una actividad de la lista.

Introduce las palabras clave

Agente comercial

Agricultor

Arquitecto/a

Autónomos genérico

Bares, cantinas y tabernas

Camarero/a

 Atrás

Siguiente 

Genera tu documentación

Paso 1 | Paso 2 | **Paso 3** | Paso 4

☒ Coincido con otros trabajadores o autónomos

☐ La actividad contratada se considera obra de construcción

 Atrás

Siguiente 

Genera tu documentación

Paso 1 | Paso 2 | Paso 3 | **Paso 4**

TAREAS QUE REALIZA

☒ AUTÓNOMO DE OFICINA

Selecciona las tareas
que se realizan

- ☐ TRABAJO EN LA OFICINA
- ☐ LIMPIEZA DEL LOCAL
- ☐ LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE MANUAL DE EQUIPOS Y MATERIALES
- ☐ CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

 Atrás

Siguiente 

Genera tu documentación

Paso 1 | Paso 2 | Paso 3 |

Paso 4

TAREAS QUE REALIZA

☒ AUTÓNOMO DE OFICINA

Selecciona las tareas
que se realizan

☒ TRABAJO EN LA OFICINA

☒ LIMPIEZA DEL LOCAL

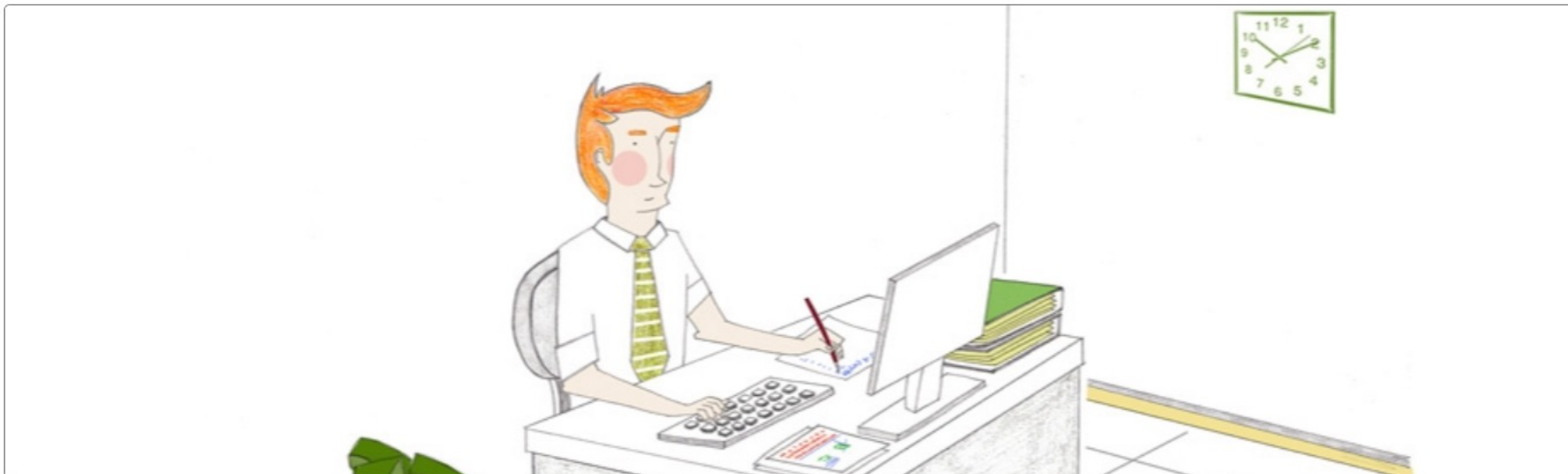
☒ LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE MANUAL DE EQUIPOS Y MATERIALES

☒ CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

 Atrás

Siguiente 

Oficina



Aquí tienes la información sobre tus riesgos.

Si es necesario, puede añadir comentarios pulsando el icono .

Tareas específicas Riesgos generales Coordinación de actividades

FUENTES DE DAÑO:



Conducción de vehículos

-  Someter los vehículos a las inspecciones técnicas reglamentarias (ITV).
-  Revisar los vehículos en el taller siguiendo las instrucciones del fabricante.





Trabajos de limpieza (del local propio)

- Salvo alguna necesidad particular específicamente identificada, utilizar sólo productos de limpieza de tipo doméstico. 
- Almacenar los productos de limpieza en sus envases originales etiquetados, nunca en envases de tipo alimentario. 
- Evitar mezclar los productos de limpieza y utilizarlos respetando las precauciones de la etiqueta. 
- Utilizar guantes del tipo empleado para la limpieza doméstica y calzado antideslizante. 
- Trabajar en recintos ventilados cuando se usen productos irritantes (lejías, limpiadores amoniacales y similares) para evitar su inhalación. 



Mesas y archivadores

- Los cajones de los archivadores y las mesas deben contar con dispositivos que eviten su salida de las guías. 
- Los cajones de las mesas y los archivadores deben tener dispositivos antivuelco que imposibiliten la apertura de dos cajones simultáneamente. 

-  En los puestos que requieran la lectura alternativa de la pantalla y de textos o datos impresos en papel, utilizar un atril porta-documentos. 
-  Colocar la pantalla a una distancia adecuada de los ojos del usuario (40-50 cm). 
-  Disponer al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para poder apoyar las muñecas y reducir así la carga estática en los brazos y la espalda. 
-  La orientación de los puestos con respecto a las luminarias y ventanas debe lograr que no se produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramientos. 
-  Las ventanas deben contar con elementos que atenúen la luz natural directa, tales como persianas o estores. 
-  La iluminación debe ser suficiente para realizar con comodidad las tareas de lectura, pero sin sobrepasar niveles que produzcan molestias o reduzcan la legibilidad de la pantalla. 
-  Utilizar programas informáticos actualizados y adecuados para las tareas realizadas. 
-  Realizar pausas durante la jornada laboral, en particular cuando se ejecuten tareas repetitivas, y hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. 

Documentación

Guardar

-  En los puestos que requieran la lectura alternativa de la pantalla y de textos o datos impresos en papel, utilizar un atril porta-documentos. 
-  Colocar la pantalla a una distancia adecuada de los ojos del usuario (40-50 cm). 
-  Disponer al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para poder apoyar las muñecas y reducir así la carga estática en los brazos y la espalda. 
-  La orientación de los puestos con respecto a las luminarias y ventanas debe lograr que no se produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramientos. 
-  Las ventanas deben contar con elementos que atenúen la luz natural directa, tales como persianas o estores. 
-  La iluminación debe ser suficiente para realizar con comodidad las tareas de lectura, pero sin sobrepasar niveles que produzcan molestias o reduzcan la legibilidad de la pantalla. 
-  Utilizar programas informáticos actualizados y adecuados para las tareas realizadas. 
-  Realizar pausas durante la jornada laboral, en particular cuando se ejecuten tareas repetitivas, y hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. 

Documentación

Guardar



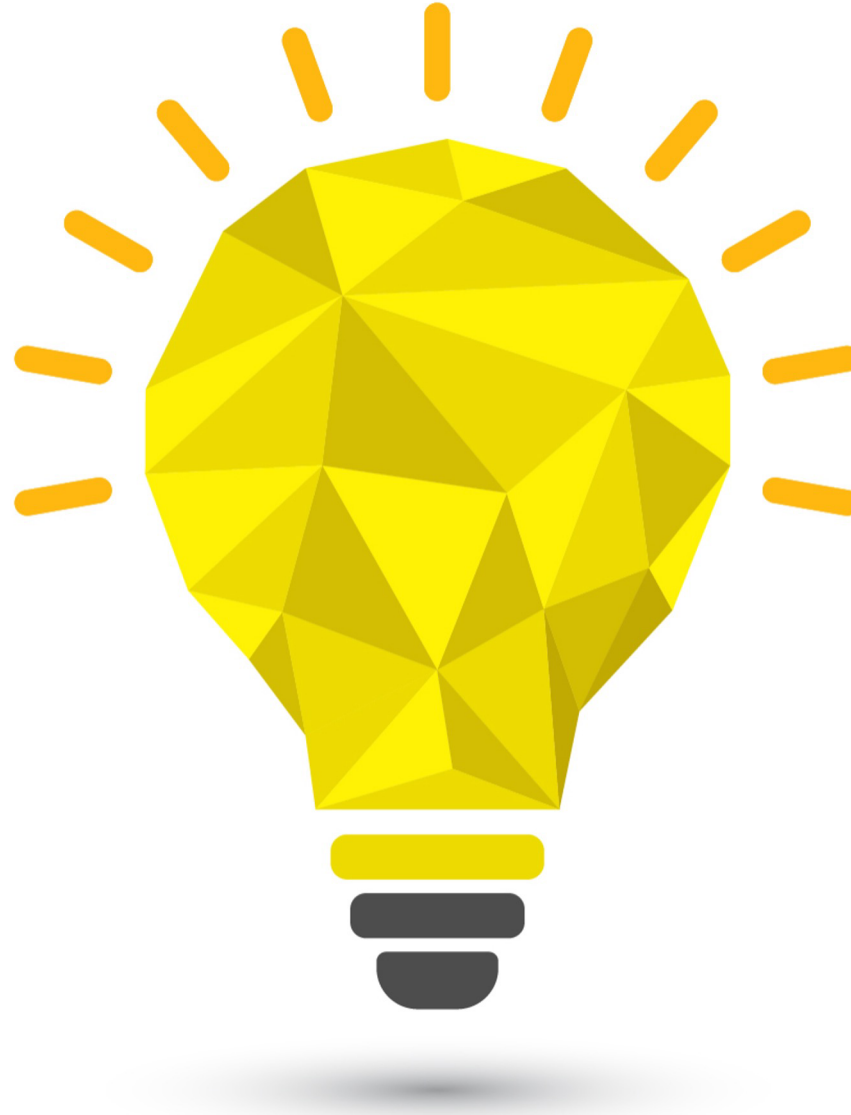
<https://www.juntaex.es/temas/trabajo-y-empleo/prevencion-y-seguridad-en-el-trabajo>

AGENDA

1. CONOCE OPA EXTREMADURA
2. PASOS PARA DARSE DE ALTA COMO AUTÓNOMO/A
3. FISCALIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL
4. MARCO ECONÓMICO Y FINANCIERO
5. AYUDAS AL AUTOEMPLEO
6. CLAVES PRÁCTICAS PARA EMPRENDER COMO AUTÓNOMO/A
7. POTENCIALIDADES DEL PEQUEÑO NEGOCIO Y LA MICROEMPRESA RURAL
8. RESUMEN DEL PROGRAMA DE ESTÍMULO AL TRABAJO DE EMPLEO AUTÓNOMO
2024-2027
9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN



9. EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN



NURIA Y BEA

Komvida Organic Kombucha



Komvida Organic Kombucha nació en el desván de **Fregenal de la Sierra**, Extremadura, cuando estas dos jóvenes emprendedoras decidieron crear algo que contribuyera al bienestar de las personas. Tras descubrir la kombucha en un viaje a california, se propusieron llevar esta bebida saludable a España. Después de muchos intentos y aprendizajes en la "meca" de la kombucha, lograron crear la versión perfecta de komvida.

Hoy, su **fábrica en Fregenal** es donde ocurre la magia, combinando tradición extremeña con innovación para ofrecer la mejor kombucha del mundo.

RICARDO LEAL CORDOBÉS



Natural de **Jerez de los Caballeros (Badajoz)**, es el actual propietario del **Grupo Industrial Cristian Lay**, con sede en esta población pacense. El mayor conglomerado industrial extremeño con **28 empresas** y centros de producción en **10 países**.

Comenzó como aprendiz en una joyería a los 14 años, es el propietario de la firma de bisutería de lujo Cristian Lay, que fundó él mismo en 1981.



CAROLINA YUSTE

Actriz

Carolina Ortega Yuste (**Badajoz**, 30 de julio de 1991) es una **actriz española**. Tras formarse en Madrid en la Real Escuela Superior de Arte Dramático y en el centro de investigación teatral La Manada, empezó a trabajar en teatro con Las brujas (2012), obra del poeta y dramaturgo extremeño Luis Chamizo.

Inició su experiencia en cine en 2016. **Ganadora de dos premios Goya**: el primero, como mejor actriz de reparto por su trabajo en Carmen y Lola (2018) y el segundo como mejor actriz protagonista en la película La infiltrada (2025).



ISMAEL VILLALOBOS



LA CASA DE LAS CARCASAS

Ismael Villalobos (Jaraíz de la Vera), CEO de La Casa de las Carcasas. La empresa nació en 2013 como un intento de escapar del destino de trabajador en prácticas al que parecía abocado el estudiante universitario: *“veía que la gente que terminaba sus estudios o no encontraba trabajo o como mucho hacía unas prácticas por 400 €. No quería eso para mí y pensé en emprender.”*

Fabrica fundas para móviles, diseños personalizados y accesorios.

Hoy la empresa cuenta con una plantilla de más de 3.000 personas, factura 145 millones y tiene casi 500 tiendas por todo el mundo.

¡GRACIAS!

www.opaextremadura.com

 OPA.EXTREMADURA

 @OPAEXTREMADURA