La Desconexión Digital: Recuperando el Equilibrio

Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 10 h
Precio: Consultar

Curso Bonificable
Contactar
Recomendar
Matricularme

OBJETIVOS

* Conocer el origen del impacto de la alta dependencia tecnológica en el ámbito laboral, concretamente, la relacionada con la conexión a Internet y a plataformas digitales.
* Conocer la normativa que regula la prevención de riesgos en materia de salud ocupacional relacionada con la alta conectividad del trabajado a las herramientas digitales de la empresa.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DESCONEXIÓN DIGITAL
- Introducción
- Desconexión Digital: ¿En qué consiste?
MÓDULO 2. EL ESTRÉS
- El Estrés: la otra pandemia del siglo XXI
- Acercamiento al concepto de Estrés
- El Estrés en el mundo laboral
- El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial
- Caso práctico. Estrés Laboral
MÓDULO 3. SÍNDROME DE BURRNOUT
- Síndrome de Burnout: tipos y diagnóstico
- Causas y consecuencias
- Sintomatología
- Diagnóstico y tratamiento
- Medidas preventivas
MÓDULO 4. DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL TRABAJO
- Introducción
- Desconexión digital. El derecho digital del trabajador en la LOPDGDD
- Protocolo de desconexión digital: qué es, modelo y ejemplo
- Adicción a la conexión: ¿Cómo superarla con tecnología?
- Volver a lo básico: el gran antídoto