

CURSO ONLINE BONIFICADO

DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL ÁMBITO LABORAL



Curso bonificado por FUNDAE y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador
Duración: 60 horas | Modalidad: online

Objetivos

- Fomentar la conciencia sobre la importancia de la desconexión digital para la salud mental y física de los trabajadores.
- Proporcionar herramientas y estrategias para gestionar eficazmente el uso de la tecnología en el entorno laboral, minimizando los riesgos asociados.
- Analizar los riesgos ergonómicos y psicosociales relacionados con el uso excesivo de dispositivos digitales en el trabajo.
- Explorar las obligaciones legales y empresariales en relación con la desconexión digital, enfatizando los derechos de los trabajadores según la legislación vigente.
- Desarrollar habilidades para implementar un protocolo efectivo de desconexión digital en las organizaciones, mejorando el equilibrio entre la vida laboral y personal de los empleados.

Índice

- Tema 1. Introducción a la Desconexión Digital
- Tema 2. El Derecho Digital del trabajador en la LOPDGDD
- Tema 3. Introducción a la Prevención de Riesgos Laborales
- Tema 4. Los Riesgos Relacionados con el Medio Ambiente en el Trabajo
- Tema 5. Carga de Trabajo e Insatisfacción Laboral
- Tema 6. Riesgos Específicos en Trabajos de Oficina
- Tema 7. Introducción a los Riesgos Psicosociales en el trabajo
- Tema 8. Estrés Laboral
- Tema 9. Síndrome de Burnout
- Tema 10. Metodología y Evaluación de los Riesgos Psicosociales
- Tema 11. Protocolo de desconexión digital



Si quieres información o inscribirte,
pincha aquí y déjanos tus datos
para que nos pongamos en contacto

www.cubicformacion.com