

CURSO DE CONCIENCIA Y BUENAS PRÁCTICAS DE DESCONEXIÓN DIGITAL



MODALIDAD
ONLINE



DURACIÓN
6 HORAS

COD	DESDIG
MATERIA	COMPLIANCE
TIPO	ESPECIALIZACIÓN
BONIFICABLE	100%

* Gastos de gestión de Bonificación. 10% del valor del importe a bonificar.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

El curso está dirigido a personas trabajadoras de cualquier sector que deseen mejorar su bienestar laboral mediante una gestión más saludable del uso de la tecnología. También es ideal para responsables de recursos humanos, mandos intermedios y equipos directivos que busquen fomentar un entorno de trabajo más equilibrado, productivo y respetuoso con el derecho a la desconexión digital.

OBJETIVOS

Con este curso, el alumnado:

- Comprenderá la desconexión digital y su impacto en la salud y la productividad.
- Conocer el marco normativo y los derechos digitales en el trabajo.
- Identificar las señales de sobrecarga digital y sus consecuencias.
- Aplicar estrategias para gestionar el tiempo de pantalla y minimizar interrupciones.
- Implementar buenas prácticas para equilibrar el uso de la tecnología y mejorar el bienestar laboral.

TEMARIO

1. Introducción a la Desconexión Digital

- 1.1. ¿Qué es la desconexión digital?
- 1.2. Contexto normativo de la desconexión digital
- 1.3. Importancia de la desconexión para la salud mental y el bienestar

2. Derechos Digitales en el Ámbito Laboral

- 2.1. Derecho al descanso
- 2.2. Derecho a la conciliación personal, familiar y laboral
- 2.3. Derecho a la intimidad

3. Impacto de la Sobrecarga Digital

- 3.1. Consecuencias de la exposición constante a dispositivos digitales
- 3.2. Cómo identificar si tienes demasiada exposición digital
- 3.3. Señales de alerta de sobrecarga digital

4. Buenas Prácticas para la Desconexión Digital

- 4.1. Estrategias para equilibrar el uso de dispositivos digitales
- 4.2. Uso saludable de la tecnología en el entorno laboral

5. Herramientas para gestionar el tiempo de pantalla

VENTAJAS

- Servicio de tutorización.
- Dinamización y Atención al Alumnado.
- Libertad horaria para realizar el curso.
- Autoevaluaciones tipo test en Bloques de preguntas.
- Materiales disponibles 24/7 en tu Plataforma de Teleformación.
- Mensajería directa con el Tutor para la resolución de dudas.
- Foros de consulta para debates relacionados con la materia.
- Salas de Chat y Videoconferencia a disposición del alumno.
- Examen final de aptitud online sin requisitos presenciales.
- Soporte Técnico Informático sobre el Campus incluido.



900 897 931



info@ingertec.com



www.ingertec.com