

Avant Educatio

Denominación

Desconexión Digital en el ámbito laboral

Duración estimada

60 horas

Objetivos del curso

- 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 del curso

Módulo 01. Desconexión Digital

Tema 01. Introducción a la Desconexión Digital

Tema 02. El Derecho Digital del trabajador en la LOPDGDD

Módulo 02. Riesgos Ergonómicos y Psicosociales

Tema 03. Introducción a la Prevención de Riesgos Laborales

Tema 04. Los Riesgos Relacionados con el Medio Ambiente en el Trabajo

Tema 05. Carga de Trabajo e Insatisfacción Laboral

Tema 06. Riesgos Específicos en Trabajos de Oficina

Tema 07. Introducción a los Riesgos Psicosociales en el trabajo

Tema 08. Estrés Laboral

Tema 09. Síndrome de Burnout

Tema 10. Metodología y Evaluación de los Riesgos Psicosociales

Módulo 03. Obligaciones Empresariales

Tema 11. Protocolo de desconexión digital