

Avant Educatio

Denominación

Derecho a la Desconexión Digital y Bienestar Laboral

Duración estimada

20 horas

Objetivos del curso

- Comprender los principios fundamentales de la desconexión digital en el contexto laboral.
- Identificar el impacto de la sobreconexión en la salud mental y física de los trabajadores.
- Conocer los derechos digitales del trabajador según la LOPDGDD.
- Introducir el concepto de protocolo de desconexión digital y sus beneficios.

Índice del curso

Módulo 01. Fundamentos y Salud Laboral en la Era Digital

- Tema 01. Introducción a la Desconexión Digital
- Tema 02. El Derecho Digital del trabajador en la LOPDGDD
- Tema 03. Carga de Trabajo e Insatisfacción Laboral
- Tema 04. Estrés Laboral
- Tema 05. Protocolo de desconexión digital