

CÓMO ELABORAR EL PROTOCOLO DE DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL ÁMBITO LABORAL



DURACIÓN: 56 Horas.

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??.

CONTENIDOS

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