

Desconexión digital en el trabajo

Modalidad: curso e-Learning Duración: 15 horas

Categorías: Administración y gestión

OBJETIVOS

- Conocer las causas y efectos en la salud ocupacional provocados por el impacto de la conectividad en el uso de las tecnologías en el ámbito laboral
- Profundizar en la base jurídica sobre la que se sustenta la libertad individual del trabajador al acogerse al derecho a la desconexión digital como herramienta legislativa, asegurando con ello el respeto al descanso fuera de los tiempos de trabajo.

CONTENIDOS

Introducción a la desconexión digital

El estrés: la otra pandemia del siglo XXI

El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial

Síndrome de burnout: tipos y diagnóstico

Desconexión digital en el trabajo

Desconexión digital. El Derecho digital del trabajador en la LOPDGDD

Adicción a la conexión: ¿cómo superarla con tecnología?

Volver a lo básico: el gran antídoto