

Desconexión digital

Modalidad: curso e-Learning Duración: 5 horas

Categorías: Recursos humanos

OBJETIVOS

Comprender la evolución histórica de la tecnología. Analizar los beneficios y desafíos de la digitalización en la empresa y la vida personal. Identificar el fenómeno de la hiperconectividad y sus implicaciones. Comprender la normativa española y europea sobre desconexión digital. Identificar los derechos y obligaciones de empleados y empresas respecto a la desconexión digital. Analizar cómo la legislación promueve la conciliación entre vida laboral y personal. Identificar prácticas organizativas que favorecen la desconexión digital en el entorno laboral. Conocer herramientas y recursos que facilitan la gestión del tiempo y la reducción de la hiperconectividad. Aplicar estrategias personales para disminuir el estrés digital en el día a día. Desarrollar hábitos y rutinas que promuevan un bienestar digital sostenible. Diseñar un plan personal de mejora para fomentar la desconexión digital y hacer seguimiento de su progreso.

CONTENIDOS

MÓDULO 1: LA REVOLUCIÓN DIGITAL Y SUS EFECTOS EN LA SOCIEDAD ACTUAL

La revolución digital y sus efectos en la sociedad actual

La digitalización en el mundo empresarial

Hiperconectividad: el nuevo paradigma

Identificando los riesgos de la hiperconectividad

Aplicación práctica: ¿Cómo es tu relación con la tecnología?

MÓDULO 2: EL DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL

El derecho a la desconexión digital: marco legal y fundamentos

Derechos y responsabilidades: ¿qué implica la desconexión digital?

Mucho más que una ley: la desconexión digital como bienestar

Aplicación práctica: ¿Qué harías en esta situación?

MÓDULO 3: HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA LA DESCONEXIÓN DIGITAL

Prácticas organizativas para fomentar la desconexión digital

Herramientas y recursos para la desconexión digital en el trabajo

Estrategias personales para reducir el estrés digital

Construyendo el bienestar digital: hábitos y rutinas sostenibles

Plan personal de mejora y seguimiento de la desconexión digital
Aplicación práctica: 3 días de desconexión digital