

Teletrabajo: Recomendaciones para gestionar el trabajo desde casa

Área:

Duración: 2 horas

Modalidad: online



criteria

Objetivos

- Aprender a organizar y planificar tu actividad en el teletrabajo.
- Adecuar tu lugar de trabajo y establecer las rutinas más efectivas.
- Conocer las mejores recomendaciones tecnológicas y de seguridad.
- Aplicar las medidas más eficientes para desconectar fuera del horario de teletrabajo.
- Desarrollar prácticas que permitan tener un estilo de vida saludable y controlar el estrés en el teletrabajo.

Contenidos y estructura del curso

- El teletrabajo: características básicas

- Ventajas y dificultades del teletrabajo
- Habilidades y competencias del teletrabajador
- Organización y supervisión de la actividad
- Adecuación del lugar y rutinas de teletrabajo
- Recomendaciones ergonómicas
- Recomendaciones tecnológicas y de seguridad
- Recomendaciones para organizar y planificar tu trabajo
- Recomendaciones para desconectar fuera del horario de teletrabajo
- Practicando un estilo de vida saludable en el teletrabajo
- Ejercicios para el control del estrés
- Estrategias fisiológicas para mantener el control
- Tipos de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Recomendaciones para un sueño saludable
- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio
- Recomendaciones para una alimentación saludable
- Pautas de alimentación saludable

Metodología:

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias... Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil del/la formador/a

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:

¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!

criteria.es

criteria.es/recursos

criteria.es/blog

