

Teletrabajo y desconexión digital



Área: Gestión y Administración - Plataforma

Modalidad: Teleformación

Duración: 20 h

Precio: 150.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

OBJETIVOS

En estos tiempos en el que el teletrabajo está en auge, pretendemos con este curso, proponer medidas que permitan reducir costes, estrategias de retención del talento humano, aumento de la productividad y motivación del empleado, dirigidas tanto a empresarios como a trabajadores. Cambiar la cultura de presencialidad por una de cumplimiento de objetivos podría ser un comienzo. El itinerario formativo incluye referencias al derecho a la DESCONEXIÓN DIGITAL que tienen las personas trabajadoras, según la Ley 3/2018 del 5 de diciembre en su artículo 88, así como la Ley 10/2021 del 9 de julio en su artículo 18. El curso incluye como referencia, una plantilla de política interna de desconexión digital en formato Word para facilitar el cumplimiento de la normativa a las Empresas.

CONTENIDOS

1 Teletrabajo 1.1 Introducción al teletrabajo 1.2 Los inicios del teletrabajo 1.3 Tragedias que han impulsado el teletrabajo 1.4 Cuestionario: Teletrabajo 2 Legislación Laboral 2.1 Legislación Laboral 2.2 Cómo esta legislado el teletrabajo en España 2.3 Tengo derecho a teletrabajar 2.4 Derecho a la desconexión digital 3 Profesionales compatibles con el teletrabajo 3.1 Redactor de contenido 3.2 Diseñador gráfico - Web 3.3 Teleoperador 3.4 Traductores 3.5 Programadores 3.6 Comunicación y marketing digital 3.7 Blogger y Community Manager 3.8 Profesores on line 3.9 Transcriptor 3.10 Cuestionario: Profesionales compatibles con el teletrabajo 4 Modalidades de teletrabajo 4.1 Teletrabajo en el domicilio 4.2 Centros de teletrabajo o Coworking 4.3 Trabajadores móviles o itinerantes 4.4 Cuestionario: Modalidades de teletrabajo 5 Ventajas del teletrabajo 5.1 Ventajas del teletrabajo 5.2 Cuestionario: Ventajas del teletrabajo 6 Desventajas del teletrabajo 6.1 Desventajas del teletrabajo 6.2 Cuestionario: Desventajas del teletrabajo 7 Consejos para teletrabajar 7.1 Consejos para teletrabajar 8 Herramientas básicas para teletrabajar 8.1 Videoconferencias 8.2 Mensajería instantánea 8.3 Herramientas para compartir recursos 8.4 Herramientas para organizarse 8.5 Herramientas para control remoto 8.6 Herramientas para enviar archivos 8.7 Cuestionario: Herramientas básicas para teletrabajar 9 Cifras 9.1 Teletrabajo ocasional 9.2 Teletrabajo y el uso de Internet 9.3 Deseo de teletrabajo 9.4 Teletrabajo por rango de edad y por nivel educativo 9.5 Teletrabajo por tipo de familia 10 Teletrabajo después del Covid-19 10.1 Posibilidad de teletrabajo por ocupaciones en cifras 10.2 Posibilidad de teletrabajo por sectores en cifras 10.3 Posibilidad de teletrabajo por regiones en cifras 10.4 Cuestionario: Teletrabajo después del Covid-19 11 Prevención en teletrabajo 11.1 Fuentes y causas de fatiga visual 11.2 Prevención del riesgo de fatiga visual 11.3 Precauciones para prevenir el riesgo de fatiga visual 11.4 Fuentes y causas de trastornos musculoesqueléticos 11.5 Prevención de trastornos musculoesqueléticos 11.6 Fuentes y causas de riesgo de estrés laboral 11.7 Prevención del riesgo de estrés laboral 11.8 Fuentes y causas de riesgo de caída de persona al mismo nivel 11.9 Prevención del riesgo de caída de persona al mismo nivel 11.10 Fuentes y causas de riesgo de cortes y contusiones 11.11 Prevención del riesgo de cortes y contusiones 11.12 Fuentes y causas de riesgo eléctrico 11.13 Prevención del riesgo eléctrico 11.14 Fuentes y causas de riesgo de exposición a radiaciones 11.15 Prevención del riesgo de exposición a radiaciones 11.16 Fuentes y causas de riesgo de exposición a contaminantes químicos 11.17 Prevención del riesgo de exposición a contaminantes químicos 11.18 Cuestionario: Riesgos específicos en teletrabajo 11.19 Cuestionario: Cuestionario final

METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio**

desde el que lo haga. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.

- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida.** Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado.** El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.