

Desconexión digital en el trabajo

Horas

15

Acerca de este curso

Cod: 26446IN

Unidad.1. 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

Unidad.2. 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

¿Qué aprenderás?

- 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.