

Desconexión digital en el trabajo

Código del curso: 26446IN

Horas: 15

Descripción del curso:

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.