

# FORMACIÓN DESCONEXIÓN DIGITAL

Duración: 40 horas

Modalidad: online

Fecha: 24 de junio al 5 de julio 2024

## MODULO 1. DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL ÁMBITO LABORAL.

Normativa

Derechos de la desconexión digital

## MÓDULO 2. PROTOCOLO EMPRESARIAL DE DESCONEXIÓN DIGITAL

Modelo de protocolo interno

## MÓDULO 3. BUENAS PRÁCTICAS HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

Buenas prácticas y Educación digital

Inteligencia artificial

Automatización

Competencias digitales

## MÓDULO 4. DESCONEXIÓN DIGITAL, SALUD MENTAL Y BIENESTAR.

Riesgos Psicosociales

Productividad y descanso

Herramientas para el estrés y ansiedad

Recuperar hábitos saludables

## MÓDULO 5. RESPONSABILIDAD MEDIOAMBIENTAL.



## FORMACIÓN OBLIGATORIA

FORMACIÓN OBLIGATORIA SEGÚN ART. 88 DE LA LO 3/2018, DE 5 DE DICIEMBRE: LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A LA DESCONEXIÓN DIGITAL A FIN DE GARANTIZAR, FUERA DEL TIEMPO DE TRABAJO LEGAL O CONVENCIONALMENTE ESTABLECIDO, EL RESPETO DE SU TIEMPO DE DESCANSO. EN ESTE CURSO APRENDEREMOS QUE SIGNIFICA LA DESCONEXIÓN DIGITAL, ASÍ COMO SUS VENTAJAS PARA EL TRABAJADOR Y LA EMPRESA. EN BASE AL MARCO DE LA NUEVA L.O.P.D.G.D.D. ADEMÁS CONOCEREMOS RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA DESCONEXIÓN DIGITAL, SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL USO DE LAS TIC Y EL BIENESTAR SOCIAL