

AF | 20240

Tecnoestrés

Formato: Programado | A medida

DIRIGIDO A

Cualquier persona que desee reducir el estrés y aumentar su rendimiento y eficacia.

OBJETIVOS

- Facilitar a los trabajadores las herramientas necesarias para el manejo y la gestión del estrés que provoca el uso continuado de tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

CONTENIDOS

TECNOESTRÉS

- Definición, tipos y causas.

TIPOS TECNOESTRESORES

- La tecnoansiedad.
- La tecnofatiga.
- La tecnoadicción.

PREVENCIÓN Y EFECTOS



Duración

6 horas



Modalidad

Presencial