

AF | 20246

Formato: Programado | A medida

Teletrabajo, estrés tecnológico y desconexión digital

DIRIGIDO A

Cualquier persona que desee reducir el estrés derivado del teletrabajo debido a la situación actual de pandemia.



Duración
8 horas



Modalidad
Presencial

OBJETIVOS

- Conocer las ventajas e inconvenientes del teletrabajo, así como adquisición de habilidades para gestionar de forma saludable esta modalidad de trabajo.
- Identificar el estrés tecnológico y desarrollar estrategias de intervención para lograr el bienestar digital.
- Cuáles son los síntomas de estrés laboral ya sea individual o colectivo y cómo nos afecta.
- Técnicas para afrontar la desconexión digital

CONTENIDOS

- Conceptos básicos del teletrabajo.
- Estrés tecnológico.
- Antecedentes del tecnoestrés.
- Consecuencias del tecnoestrés.
- Evaluar tu tecnoestrés. Recomendaciones.
- Prevención del estrés tecnológico.
- Habilidades para implementar.
- Ejercicios de mindfulness digital.
- Desconexión consciente.
- Intervención del estrés tecnológico.
- El estrés.

Nota: Todos los contenidos podrán adaptarse y/o desarrollarse en función de las necesidades o solicitudes de la empresa y/o los alumnos participantes.