

AF | 20249

Formato: Programado | A medida

Teletrabajo. Adaptación y rentabilidad

DIRIGIDO A

Todo trabajador que se encuentre en modalidad de teletrabajo y tenga la necesidad de optimizar recursos desde el control emocional y una gestión eficaz.

OBJETIVOS

- Facilitar a los trabajadores indicados, las herramientas necesarias para el manejo y la rentabilidad en las nuevas modalidades de trabajo.

CONTENIDOS

TELETRABAJO. ADAPTACIÓN Y RENTABILIDAD

- Teletrabajar no es solo quedarte en casa.
- Conciliación vida profesional y vida personal: cómo separar los espacios y tiempos.
- Reglas básicas y hábitos diarios.

BIENESTAR EMOCIONAL Y LABORAL

- Estrés. Esquema básico del estrés y habilidades de afrontamiento.
- Gestión de la incertidumbre y la comunicación y asertividad.
- Buena elección del espacio de trabajo: ergonomía y confort.



Duración

4 horas



Modalidad

Presencial