

Teletrabajo: claves para gestionar tu tiempo y prevenir riesgos laborales

Modalidad:

En línea

Lengua:

Español

Duración:

30 h

Destinatarios:

PAS

Destinatarios: perfil profesional

PAS de la Universitat de València

Calendario de realización

1ª Edición

Sesión	Fecha	Horario	Lugar
Inicio	01/02/2021	-	En línea*
Fin	07/03/2021	-	

* Este curso se realizará íntegramente en una plataforma externa

Profesorado responsable

Ángel Manuel González Romero

ADR Formación

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Objetivos formativos y contenidos

OBJETIVOS

Desde que el uso de Internet se generalizó a principios del siglo XXI, junto con el aumento de herramientas digitales como teléfonos móviles y ordenadores portátiles, poco a poco más y más personas se han ido convirtiendo en teletrabajadores, desarrollando su labor independientemente del lugar de residencia o estancia.

A raíz de la COVID-19, millones de trabajadores, que tienen la opción de teletrabajar, han optado por esta modalidad, que conlleva muchas ventajas y también algún inconveniente.

CONTENIDOS

- Nociones básicas de teletrabajo.
- Riesgos generales y específicos al teletrabajar.
- Ergonomía del puesto de trabajo.
- Prevención de riesgos laborales al teletrabajar.
- Prevenir el estrés.
- Prevenir el *mobbing*.
- Prevenir el *burnout*.
- Teorías y leyes para gestionar mejor nuestro tiempo.
- La gestión del tiempo y las nuevas tecnologías.
- Los ladrones del tiempo.

Competencias que se desarrollarán

Este curso que facilitará mucho el trabajo a las personas que estén o vayan a teletrabajar, aportando recomendaciones prácticas para generar hábitos y mejorar procesos.

Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad

Es obligatorio superar los test que se plantean a lo largo del curso.

Visualización del 100 % de los contenidos y superación de las pruebas de evaluación fijadas.