

Teletreball:

claus per a gestionar el teu temps i prevenir riscos laborals

Modalitat:

En línia

Llengua:

Espanyol

Duració:

30 h

Destinataris:

PAS

Destinataris: perfil professional

PAS de la Universitat de València

Calendari de realització

1a Edició

| Sessió | Data | Horari | Lloc |
|--------|------------|--------|-----------|
| Inici | 01/02/2021 | - | En línia* |
| Fi | 07/03/2021 | - | |

* Aquest curs es realitzarà íntegrament en una plataforma externa

Professorat responsable

Ángel Manuel González Romero

ADR Formació

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

 Servei de
Formació Permanent
i Innovació Educativa

Objectius formatius i continguts

OBJECTIUS

Des que l'ús d'Internet es va generalitzar a principis del segle XXI, juntament amb l'augment d'eines digitals com telèfons mòbils i ordinadors portàtils, a poc a poc, més i més persones s'han anat convertint en teletreballadores, i desenvolupen la seua tasca independentment del lloc de residència o estada.

Arran de la COVID-19, milions de treballadors que tenen l'opció de teletreballar han optat per aquesta modalitat, que comporta molts avantatges i també algun inconvenient.

CONTINGUTS

- Nocions bàsiques de teletreball.
- Riscos generals i específics quan es teletreballa.
- Ergonomia del lloc de treball.
- Prevenció de riscos laborals quan es teletreballa.
- Prevenir l'estrès.
- Prevenir l'assetjament psicològic.
- Prevenir el burnout (síndrome d'esgotament professional).
- Teories i lleis per a gestionar millor el nostre temps.
- La gestió del temps i les noves tecnologies.
- Els lladres del temps.

Competències que es desenvoluparan

Aquest curs facilitarà molt el treball a les persones que teletreballen o teletreballaran, i aportarà recomanacions pràctiques per a generar hàbits i millorar processos.

Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

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.