

PREVENCIÓN, CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE

Duración: 20 horas

Metodología: Online

Financiación: Bonificable

RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO A DISTANCIA O TELETRABAJO

Descripción

A través de este curso, el alumnado podrá identificar y prevenir los riesgos laborales asociados al trabajo remoto, haciendo especial énfasis en los riesgos físicos, psicológicos y sociales. A lo largo del curso se abordarán la definición y regulación del teletrabajo, sus ventajas e inconvenientes para empresas y trabajadores, así como el impacto del estrés y otros factores psicosociales. Asimismo, se presentarán herramientas y buenas prácticas para fomentar el bienestar emocional, la productividad, la gestión del tiempo, la organización de tareas, la conciliación familiar y social, la comunicación efectiva y el diseño ergonómico del puesto de trabajo en el domicilio, promoviendo una experiencia laboral saludable y segura en entornos de teletrabajo.

Objetivos

- » Conocer y aplicar los recursos innovadores para adaptar el teletrabajador/a al nuevo entorno laboral

Programa

1. El teletrabajo y sus riesgos laborales

- » El teletrabajo. Definición y regulación
- » Ventajas del teletrabajo para la empresa y trabajadores
- » Inconvenientes del teletrabajo para la empresa y trabajadores
- » Riesgos físicos del teletrabajo
- » Riesgos psicológicos del teletrabajo
- » Riesgos sociales del teletrabajo
- » Estrés

2. Herramientas frente a riesgos psicosociales en el teletrabajo

- » Herramientas para alcanzar el bienestar emocional
- » Pautas de productividad
- » Gestión del tiempo
- » Organización y planificación de tareas
- » Conciliación familiar y social
- » Información y comunicación con empresa y compañeros de trabajo
- » Diseño del puesto de trabajo en el domicilio
- » Recomendaciones de salud psicosocial