

## Desconexión digital en el trabajo

**Duración: 15 horas**

**Modalidad:** Telefomación

**Objetivos:**

- Conocer las causas y efectos en la salud ocupacional provocados por el impacto de la conectividad en el uso de las tecnologías en el ámbito laboral.
- Profundizar en la base jurídica sobre la que se sustenta la libertad individual del trabajador al acogerse al derecho a la desconexión digital como herramienta legislativa, asegurando con ello el respeto al descanso fuera de los tiempos de trabajo

**Contenidos:**

**Unidad.1. Introducción a la desconexión digital.**

- El estrés: la otra pandemia del siglo XXI
- El impacto de las tecnologías en el ámbito empresarial
- Síndrome de burnout: tipos y diagnóstico

**Unidad.2. Desconexión digital en el trabajo.**

- Desconexión digital.
- El Derecho digital del trabajador en la LOPDGDD
- Adicción a la conexión: ¿Cómo superarla con tecnología?
- Volver a lo básico: el gran antídoto

**Contacto e inscripción:**

- Email: [formacion@formagesting.com](mailto:formacion@formagesting.com)
- Teléfono: 722164372 / 672836085

**Información adicional:**

- Convocatoria continua.
- La plataforma está abierta 24x7 y es accesible.
- Los cursos de Formagesting son bonificables por Fundae. Al contratar el curso, la gestión se realiza de manera gratuita.