



45,00 €



4 horas



Online



Bonificable por
FUNDAE



DATOS DEL CURSO



Acceso al curso: Tendrás acceso al curso durante un año a partir de la fecha de matriculación.



Beneficios sociales: Bonificable por FUNDAE



Duración: 4 horas



Idioma: Català, Español



Método: online



Titulación: Obtendrás un diploma de finalización certificado por Surpol



Tutor: Dispondrás de un tutor personal. Puedes contactar con él vía whatsapp (613 08 15 11) o email formacio@surpol.com. Si es necesario, se puede programar una llamada o videollamada.



SOBRE EL CURSO

La hiperconexión constante a través del correo electrónico, el móvil y las plataformas digitales ha transformado la manera en que trabajamos y nos relacionamos. A pesar de sus ventajas, también ha traído nuevos retos: estrés, fatiga digital, dificultad para separar la vida personal de la profesional y, en muchos casos, riesgo de burnout.



OBJETIVOS DEL CURSO

Este curso ofrece una visión integral del tema y permite conocer:

- ✓ Qué es la desconexión digital
- ✓ Cómo impactan las tecnologías en el bienestar laboral
- ✓ Qué son el estrés y el burnout
- ✓ Estrategias para conseguir un uso más saludable de la tecnología
- ✓ El marco legal que protege el derecho a desconectar (LOPDGDD)
- ✓ Herramientas y recursos para aplicar buenas prácticas
- ✓ Cómo elaborar un plan personal de desconexión



DESCONEXIÓN RESPONSABLE

Este curso combina aspectos psicosociales, prácticos y legales para promover el bienestar laboral y digital. Ayuda a reflexionar sobre los hábitos digitales y proporciona herramientas para aplicar buenas prácticas. Te prepara para elaborar un plan personal de desconexión y mejorar tu equilibrio, tanto en la vida profesional como personal.



CONTENIDOS DEL CURSO

- 01 MÓDULO 1. Introducción
- 02 MÓDULO 2. El estrés y las tecnologías
- 03 MÓDULO 3. Burnout
- 04 MÓDULO 4. Estrategias de desconexión
- 05 MÓDULO 5. Marco legal (LOPDGDD)