



Riesgos psicosociales del trabajo a distancia o teletrabajo.

Sku: PA2343

Horas: 20

Formato: HTML

OBJETIVOS

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

CONTENIDOS

- **Unidad 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
- **Unidad 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