



## 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