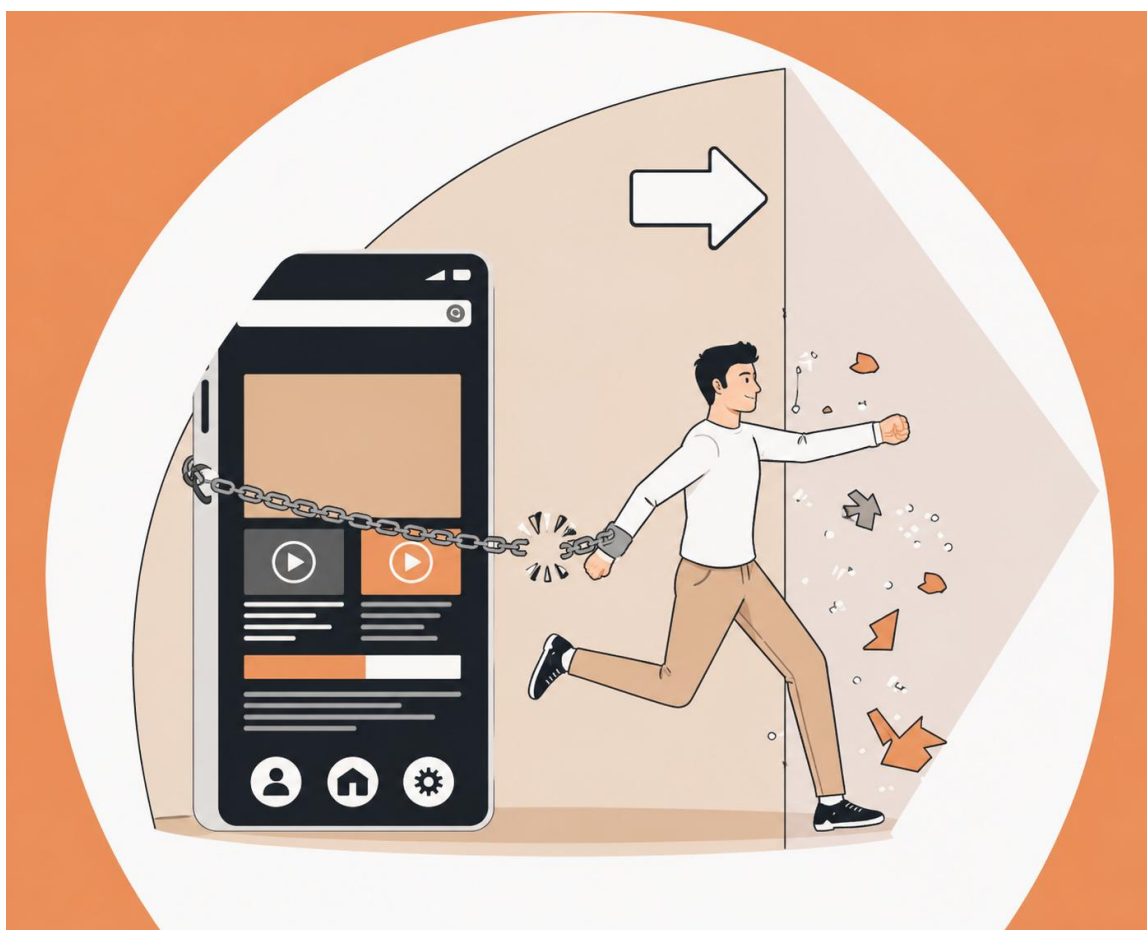


CURSO ONLINE: LA DESCONEXIÓN DIGITAL

Objetivos:

Fomentar a los profesionales un uso saludable y productivo de las herramientas digitales, garantizando el derecho al descanso y la conciliación de la vida laboral y personal. Busca reducir el “tecnostrés”, prevenir el burnout y establecer límites claros para proteger la salud mental.


Cumplimiento de la *Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales* y la *Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia*.




Destinatarios:

Profesionales/Usuarios que utilicen las nuevas tecnologías. Personal de las empresas en general.

 **Modalidad:** Online.

 **Duración:** 1 hora 30 minutos.

 **Precio x alumno:** Consultar a RISK XXI – Pri & Services – formacio@risk21.com

 **Contenido:**

- **Bienvenida Desconexión digital. Las TIC en el ámbito laboral**
 - Vídeo introducción Las TIC y la desconexión digital.

- **La importancia de la desconexión digital**
 - El impacto de la tecnología en la vida diaria.
 - La adicción digital y sus efectos negativos.
 - La importancia de la desconexión digital.
 - Teletrabajo y desconexión digital. Ley Orgánica 3/2018 - LOPDGDD.
 - La dificultad de desconexión digital en teletrabajo.
 - El tecnoestrés.
 - Beneficios de la desconexión digital.