

## DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL ÁMBITO LABORAL



**Dirigido a:**

**Objetivos:**

Fomentar la conciencia sobre la importancia de la desconexión digital para la salud mental y física de los trabajadores.

Proporcionar herramientas y estrategias para gestionar eficazmente el uso de la tecnología en el entorno laboral, minimizando los riesgos asociados.

Analizar los riesgos ergonómicos y psicosociales relacionados con el uso excesivo de dispositivos digitales en el trabajo.

Explorar las obligaciones legales y empresariales en relación con la desconexión digital, enfatizando los derechos de los trabajadores según la legislación vigente.

Desarrollar habilidades para implementar un protocolo efectivo de desconexión digital en las organizaciones, mejorando el equilibrio entre la vida laboral y personal de los empleados??.

### Contenidos formativos:

Módulo 1: Desconexión Digital

Tema 1: Introducción a la Desconexión Digital

Tema 2: El Derecho Digital del trabajador en la LOPDGDD

Módulo 2: Riesgos Ergonómicos y Psicosociales

Tema 3: Introducción a la Prevención de Riesgos Laborales

Tema 4: Los Riesgos Relacionados con el Medio Ambiente en el Trabajo

Tema 5: Carga de Trabajo e Insatisfacción Laboral

Tema 6: Riesgos Específicos en Trabajos de Oficina

Tema 7: Introducción a los Riesgos Psicosociales en el trabajo

Tema 8: Estrés Laboral

Tema 9: Síndrome de Burnout

Tema 10: Metodología y Evaluación de los Riesgos Psicosociales

Módulo 3: Obligaciones Empresariales

Tema 11: Protocolo de desconexión digital

**Duración:** 60 Horas

**Fecha Inicio:** 01-03-2026

**Fecha Fin:** 31-03-2026

**Horario:** CONSULTAR PROXIMAS FECHAS ONLINE

**Lugar Impartición:** Consultar

**Precio:** 450,00€

**Descuentos:** PRECIO UNICO

**Tipo de Formación:** Bonificable. Todos nuestros cursos son bonificables por la Fundación Tripartita.

**Requisitos:** Consultar

**Calendario:** Estamos actualizando el contenido, perdona las molestías.

\* *Delfín Formación es una entidad inscrita y acreditada en el registro de Centros y Entidades de Formación Profesional para el Empleo de la Comunidad Valenciana.*

\* *Si tienes cualquier duda, por favor llámanos al 965 34 06 25 o envíanos un WhatsApp al 607 74 52 82, te responderemos lo más rápido posible.*

\* *Sólo se considera como alumno/a matriculado/a en el curso a aquella persona que haya completado la ficha de inscripción y pagado el importe total de la acción formativa antes del inicio del curso. Delfín formación se reserva el derecho a anular o aplazar este curso si no se llega a cubrir un mínimo de inscripciones.*