



RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO A DISTANCIA O TELETRABAJO

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

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

PROGRAMA CONTENIDOS

1. El teletrabajo y sus riesgos laborales

1. El teletrabajo. Definición y regulación
2. Ventajas del teletrabajo para la empresa y trabajadores
3. Inconvenientes del teletrabajo para la empresa y trabajadores
4. Riesgos físicos del teletrabajo
5. Riesgos psicológicos del teletrabajo
6. Riesgos sociales del teletrabajo
7. Estrés

2. Herramientas frente a riesgos psicosociales en el teletrabajo

1. Herramientas para alcanzar el bienestar emocional
2. Pautas de productividad
3. Gestión del tiempo
4. Organización y planificación de tareas
5. Conciliación familiar y social
6. Información y comunicación con empresa y compañeros de trabajo
7. Diseño del puesto de trabajo en el domicilio

8. Recomendaciones de salud psicosocial