



Desconexión Digital, Bienestar Laboral y Retención de Talento

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

Desarrollar competencias para gestionar la hiperconectividad en el entorno laboral, identificando riesgos psicosociales y aplicando estrategias de desconexión digital que favorezcan el bienestar, la salud y la productividad en las organizaciones, promoviendo además hábitos digitales saludables y una mejor conciliación entre la vida laboral y personal.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HIPERCONECTIVIDAD Y SALUD LABORAL

Hiperconectividad y transformación del trabajo digital
Impacto de la hiperconectividad en la salud física y mental

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RIESGOS PSICOSOCIALES Y PREVENCIÓN DEL RIESGO DIGITAL

Riesgos psicosociales en entornos de trabajo digital
Evaluación y niveles de prevención del riesgo digital
Medidas preventivas e intervención temprana

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ORGANIZACIÓN SALUDABLE DEL TRABAJO DIGITAL

Uso saludable de herramientas digitales de trabajo
Gestión del tiempo, la atención y la carga cognitiva

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIENESTAR DIGITAL, PRODUCTIVIDAD Y GESTIÓN DEL TALENTO





Medical-Coaching

Bienestar, compromiso y rendimiento sostenible
La desconexión digital como factor de competitividad y talento
Plan de bienestar digital y mejora continua



MEDICAL-COACHING

Tel: 917 377 557

www.medical-coaching.es - info@medical-coaching.es