

Curso de Teletrabajo

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

Aprender las técnicas para trabajar desde casa

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE TELETRABAJO Y ACTIVIDADES TELETRABAJABLES

Definición de Teletrabajo. Conceptos básicos

Modalidades de Teletrabajo

- Teletrabajo en el Domicilio

- Centros de Teletrabajo

- Teletrabajo móvil o itinerante

Áreas de Trabajo en que pueden aplicarse el Teletrabajo

- Área de comunicación y diseño

- Área de programación

- Área de administración

- Área de marketing y atención telefónica

Ventajas e Inconvenientes del Teletrabajo

- Ventajas del Teletrabajo para la empresa

- Inconvenientes del Teletrabajo para la empresa

- Ventajas del Teletrabajo para el trabajador

- Inconvenientes del teletrabajo para el trabajador

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL TELETRABAJO COMO UN NUEVO PANORAMA LABORAL. MARCO REGULATORIO

Teletrabajo

- Modelo presencial vs modelo de teletrabajo

El teletrabajo: nuevo escenario laboral debido a la COVID-19

- Afectación al sector laboral

Regulación del teletrabajo en España

- Estructura del Real Decreto de Trabajo a Distancia

Teletrabajo y discapacidad

- Accesibilidad para los Teletrabajadores Discapacitados

- Legislación aplicable

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INICIACIÓN EN EL TELETRABAJO

Situación de partida

Análisis DAFO para el teletrabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS INFORMATICAS PARA EL DESEMPEÑO DEL TELETRABAJO

Internet para el teletrabajo

Hardware para el teletrabajo

Software para el teletrabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Teletrabajo. Proyecto de implantación. Definiciones

- Principales riesgos derivados del teletrabajo

Fatiga visual: Riesgo de reflejos o mala iluminación

- Precauciones para la prevención de la fatiga visual

Trastornos musculoesqueléticos. Factores ergonómicos. Riesgo de posturas forzadas

- Precauciones para la prevención de factores musculoesqueléticos

El estrés laboral. Síndrome de burnout. La sobrecarga o infra carga de trabajo, problemas comunicativos y órdenes contradictorias

- Prevención del riesgo de estrés laboral

Riesgo de caída de personas al mismo nivel

Riesgo de cortes y contusiones

Riesgos eléctricos

Riesgo de exposición a radiaciones