

Teletrabajo: Trabajo Eficaz desde Casa

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

Aprender las técnicas para trabajar desde casa y gestionar el tiempo de manera eficaz llegando a planificar tareas con éxito.

Contenidos:

PARTE 1. TELETRABAJO

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

PARTE 2. GESTIÓN DEL TIEMPO Y PLANIFICACIÓN DE TAREAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA TEMPORALIZACIÓN

Introducción.
¿Qué es el tiempo?
Contextualización histórica.
El tiempo en la actualidad.
Clasificación del tiempo.
El tiempo como recurso de la empresa.
Análisis y diagnóstico sobre el uso del tiempo.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOCONOCIMIENTO Y GESTIÓN DEL TIEMPO

Introducción.
Diferentes hábitos inadecuados.
Tiempo de dedicación y tiempo de rendimiento.
Cansancio y rendimiento.
Influencia del entorno laboral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS LADRONES DEL TIEMPO

Introducción.
Interrupciones.
Imprevistos.
Reuniones.
Papeleo.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO

Introducción.
Planteamiento de los objetivos.
Cómo programar el tiempo.
Las TIC a nuestro servicio.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DELEGACIÓN DE LAS TAREAS

Introducción.
Ventajas de la delegación.
Las fases de la delegación.
Qué tareas delegar.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA ORGANIZACIÓN DE LAS REUNIONES

Realizar la presentación.
El arte de preguntar y responder.
Intervención de los participantes.
Utilización de medios técnicos y audiovisuales.
Cierre de la reunión.
Elaboración del acta de reunión.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BURNOUT

¿Qué es el Burnout?
Tipos de Burnout.
Fases del Burnout.
Causas del Burnout.
Síntomas del Burnout.
Consecuencias del Burnout.
Relaciones entre Estrés y Burnout.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo.
Auto-respeto.
Cómo hacer frente a las críticas. Responder a las quejas.
Creatividad y Auto-realización en el trabajo.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención.
Técnicas para la prevención del estrés.
Intervenciones en situaciones de crisis.