

## Desconexión digital

Apaga tus dispositivos para conectarte a tu vida

 Blended

Duración : 1 día ( 7 horas)

Ref. : 2108

Precio In-Company : 2.225,00 € IVA exento

Bonificable por grupo de 10 asistentes: €

Desde el año 2018 la desconexión digital ha pasado a ser un derecho digital. La Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales (LOPDGDD), incorporaba en su artículo 88 el derecho a la desconexión digital fuera del trabajo para garantizar tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar, e integrando este derecho en la normativa sobre empleo.

Igualmente el Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia, comúnmente conocido como ley del teletrabajo, hace necesario que las organizaciones definan proactivamente un modelo de trabajo a distancia.

El ecosistema digital que hemos creado tiene fuertes implicaciones en las relaciones laborales de las que no podemos abstraernos. Con esta formación comprenderá qué ventajas tiene la desconexión, conocerá que nos permite la regulación, como debemos implementarlo personal y laboralmente, y descubrirá los protocolos que mejor nos ayudarán a ponerlo en marcha.

Llámanos

91 270 51 10

### Objetivos de la formación

- Recuperar hábitos saludables olvidados o abandonados.
- Aumentar la productividad de la vida personal y profesional.
- Desarrollar una mayor conciliación laboral.
- Aprender a priorizar tareas de forma eficiente.
- Cumplir y hacer cumplir la normativa vigente en tu organización.

### Dirigido a:

- Profesionales que busquen desarrollar un equilibrio emocional en este momento de exponencial desarrollo tecnológico y mantener a la vez una buena relación con el entorno personal, familiar y profesional.
- Responsables de RRHH que quieran implantar en su organización el capítulo X de la Ley Orgánica 3/2018 referente a los derechos digitales en el ámbito laboral según (LOPDGDD).

### Contenido

Formación virtual con el formador | 2 horas

- Introducción a la digitalización que nos rodea.
- Desconexión digital, ventajas y opciones.

- La desconexión digital conforme a la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales (LOPDGDD).
- Recomendaciones para la desconexión digital.

Formación virtual con el formador | 2 horas

- Protocolos de uso adecuado para su correo electrónico, su móvil, y esos mil dispositivos.
- Protocolos en la organización y comunicación eficiente.
- Desarrollando hábitos de vida saludables.
- Recomendaciones de desconexión digital para nuestro tiempo (noches, fines de semana, vacaciones).
- Actividades.

Trabajo individual de aplicación | 3 horas

- Asimilación.
- Plan de acción.

## **Beneficios adicionales**

- Formación virtual, en vivo con el formador.
- Grupo reducido para facilitar la interacción.
- Programa disponible en modalidad presencial o virtual, en directo con el formador, con trabajo individual o en grupo.