

## Desconexión digital

Apaga tus dispositivos para conectarte a tu vida

 Online

 6 horas

Precio In-Company : 2.760,00 € IVA exento

Ref.: 2108

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 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.

### 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).

Llámanos  
91 270 51 10



Trabajar en remoto

### 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.



## 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.



## Beneficios adicionales

**Porque en un mundo hiperconectado, aprender a desconectar es clave para proteger tu bienestar y cumplir con la normativa vigente.**

Este curso te ofrece herramientas prácticas y conocimientos esenciales para:

- **Comprender el marco legal:** Conoce las obligaciones empresariales y los derechos de los trabajadores en materia de desconexión digital.
- **Implementar protocolos efectivos:** Aprende a desarrollar e implantar políticas de desconexión digital adaptadas a tu organización.
- **Fomentar el equilibrio personal y profesional:** Descubre estrategias para mejorar la conciliación y reducir el estrés laboral.
- **Promover una cultura organizacional saludable:** Contribuye a crear un entorno de trabajo que respete los tiempos de descanso y la privacidad de los empleados.

Además, la formación se imparte de manera virtual y está diseñada para adaptarse a las necesidades específicas de tu empresa, facilitando la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.