Desconexión digital (2h)

Objetivos

Durante este curso estudiaremos la desconexión digital y sus ventajas para el trabajador y la empresa. Además, veremos cómo se engloba en el marco de la nueva L.O.P.D.G.D.D. y conoceremos algunas de las recomendaciones para una correcta desconexión digital.

Duración: 2 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Introducción	• Desconexión digital • Ventajas de la desconexión digital • La desconexión digital con la nueva L.O.P.D.G.D.D.
Recomendaciones para la desconexión digital	• Gestión adecuada de su correo electrónico • Gestión correcta del uso del móvil • Pautas de organización y comunicación eficientes • Practique un estilo de vida saludable • Recomendaciones de desconexión digital para las vacaciones
Documentación	