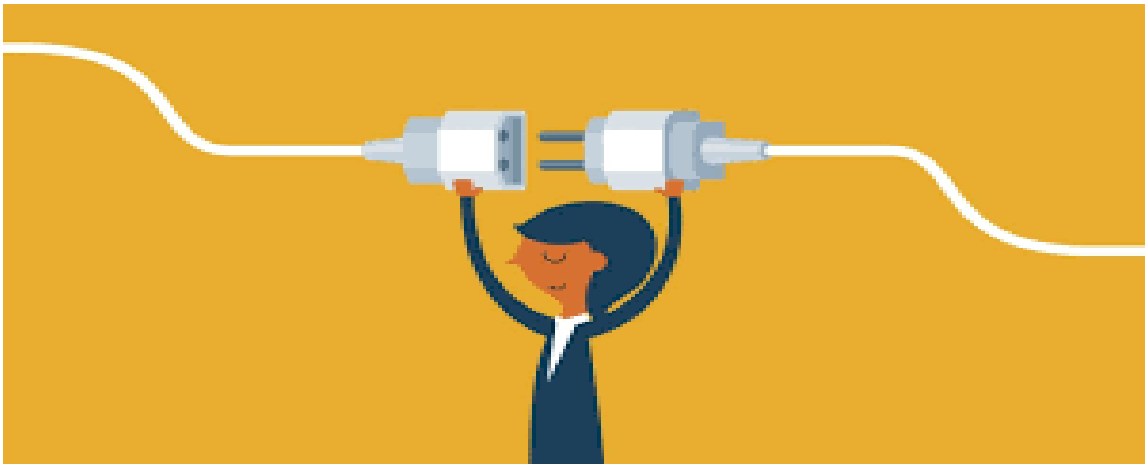
CURSO ERGONOMÍA, RIESGOS PSICOSOCIALES Y DESCONEXIÓN DIGITAL



Presentación	La crisis del covid ha generado un antes y un después en la forma de entender el trabajo. A raíz de esta pandemia ha aparecido el teletrabajo como una modalidad fiable de organización productiva que maximiza el rendimiento y la conciliación familiar. Muchas son las compañías que han visto que el trabajo era igual o incluso más eficiente y que gracias a esta modalidad han podido seguir desarrollando su función, siendo un sistema altamente rentable. Ahora bien, hay que saber que un mal desarrollo de este genera problemas sobre el capital humano. Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC), han facilitado el desarrollo de las actividades de las organizaciones, pero conllevan diversos riesgos: problemas posturales, asilamiento social, estrés, dependencia, etc. La desconexión digital, la ergonomía y la gestión de los riesgos psicosociales son fundamentales para generar una actividad productiva eficiente sin dañar la salud de los trabajadores y las trabajadoras.

Dirigido a	A todos los y las profesionales que vayan a trabajar a distancia.

Objetivos

- Conocer los conceptos básicos relacionados con el trabajo a distancia, con las TIC y la desconexión digital.
- Identificar los riesgos asociados a la ergonomía y a la psicosociología en el trabajo a distancia.
- Conocer los principios básicos de la ergonomía en la oficina y saber adaptar estas pautas en el teletrabajo.
- Interiorizar el impacto de las TIC en nuestras vidas.
- Establecer buenas prácticas ergonómicas en el teletrabajo.
- Compatibilizar la vida profesional o laboral sin renunciar a la productividad.

Contenidos

1. **Introducción**
   a. ¿Qué es el teletrabajo?
   b. Las TIC.
   c. Conceptos básicos en materia de PRL.

2. **La ergonomía en el Trabajo.**
   a. Ocasional a Distancia.
   b. Condiciones del lugar de trabajo y buenas prácticas.
   c. Los equipos de trabajo y buenas prácticas.
   d. Orden y Limpieza.

3. **Riesgos Psicosociales asociados al teletrabajo o trabajo a distancia.**
   a. ¿Qué riesgos psicosociales existen en el TOD?
   b. Organización del trabajo.
   c. Problemas en el uso de las TIC.
   d. Hábitos Saludables.
   e. Gestión del Tiempo.
   f. Desconexión Digital:
      a) ¿Qué es el derecho a la desconexión digital?
      b) Beneficios de la desconexión digital
      c) Buenas prácticas para la desconexión.
      d) Establecer límites y acuerdos.
      e) Seguir la regla del “si puede esperar” …
      f) Respeta tus horarios y los de los/as demás.
      g) Organizarse con respecto a los y las demás.
      h) Vacaciones.
      i) Conclusión.

Fechas	Del 14 de noviembre al 12 de diciembre 2023

Modalidad y duración	**TELEFORMACIÓN**
	• **6 horas** de duración
	• Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:
	  • Contenido Multimedia
	  • Videotutoriales
	  • Recursos Adicionales
	  • Foros de Debate
	  • Pruebas de evaluación

El tutor	**Asier Pérez** es Ingeniero, Máster en Ingeniería y Gestión Medioambiental, Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales con las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicosociología Aplicada. Posee, además, formación diversa relacionada con la formación, la Prevención de Riesgos Laborales, el Medio Ambiente y los sistemas de gestión. Es director técnico de AHE Pizarro, empresa de consultoría e ingeniería, desarrolla labores relacionadas con la Seguridad y Salud en el trabajo y el medio ambiente, colaborando con Servicios de Prevención y otras entidades. Ha sido director técnico en empresas de consultoría e ingeniería y responsable en materia de PRL en empresas de la construcción y afines.

PRESUPUESTO		
Hasta 9 participantes	**De 10 a 25 participantes**	**De 26 en adelante**
45 €/persona	42 €/persona	36 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

Este curso es 100 % bonificable ante Fundae. Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA).