

Saca partido al teletrabajo

Impacto

Muchos hemos tenido que adaptarnos de forma urgente al teletrabajo; pero ¿cómo lo gestionamos?, ¿sabemos desconectar cuando finaliza nuestra jornada laboral?, ¿cómo nos sentimos con la socialización virtual con nuestros compañeros/as de trabajo?, ¿preferimos esta modalidad o seguimos prefiriendo la presencialidad?



Beneficios:

- Analizar las ventajas y desventajas del teletrabajo.
- Gestionar el tiempo y las tareas que debemos realizar.
- Conocer más sobre el Burnout, un síndrome que va en aumento.
- Diseñar nuestro espacio de teletrabajo para un mejor rendimiento.

Contenidos:

Unidad 1. Teletrabajo	Unidad 2. Teletrabajo y la empresa
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo convencional vs teletrabajo - Tipos de teletrabajo - Ventajas y desventajas del teletrabajo - Claves para que el teletrabajo funcione 	<ul style="list-style-type: none"> - Inversiones de la empresa - Pasos para aplicarlo - Herramientas para el control horario laboral - Programas para conectar en remoto
Unidad 3. Espacio y requisitos	Unidad 4. Organización y planificación
<ul style="list-style-type: none"> - Adecuación del espacio en casa - Ergonomía del mobiliario - Pautas y descansos - Tabla de ejercicios físicos y mentales - Herramientas digitales 	<ul style="list-style-type: none"> - Rutinas de teletrabajo - Priorizar adecuadamente las actividades - Planificar las tareas a realizar diarias - Control de la ejecución de la agenda - Errores que no debemos cometer
Unidad 5. Teletrabajo y burnout	Unidad 6. Gestión emocional y social
<ul style="list-style-type: none"> - Significado de burnout - Causas que lo provocan - Cómo detectarlo, síntomas - Como parar el burnout en teletrabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo gestionar nuestras emociones - La socialización virtual - La motivación de los trabajadores - Gestión del estrés emocional - Programa de bienestar laboral
Unidad 7. Coworking	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa coworking? - Espacios Coworking - Perfil de coworkers - Ventajas de estar en un coworking - Aplicaciones para encontrar espacios de coworking 	