



CURSO RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS SOBRE TELETRABAJO

Modalidad: E-learning | Duración: 2 horas | Código: 658884

Recomendaciones psicológicas para el teletrabajo

Este curso está diseñado para proporcionar a los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para llevar a cabo el teletrabajo de manera segura y efectiva, garantizando su bienestar físico y mental. A lo largo del programa, los participantes aprenderán a aplicar prácticas seguras en el entorno del hogar, siguiendo las directrices de seguridad establecidas por instituciones reconocidas como la ACHS y los consejos proporcionados por la OMS.

Objetivo de desempeño

Trabajar desde el hogar de forma segura física y mental, con el fin de desempeñar las actividades laborales asertivamente, según lineamientos ACHS y consejos OMS.

Participantes requeridos

Mínimo 12 y máximo 16 personas.

Tipo de evaluación

Evaluación teórica.

Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, comités paritarios, monitores, expertos en prevención, sindicatos y gerentes.

Contenidos del curso

Módulo 1: Recomendaciones psicológicas para el teletrabajo

- Introducción
- Objetivo
- Preparando el día
- Símbolos de inicio y término
- Terminar
- Momento de actividad
- Trabajando
- Planificación
- Consejos de planificación
- Pausas
- Labores de digitación
- Pausas
- Momento de actividad
- Al finalizar la jornada laboral
- Momento de actividad
- Trabajar cuando hay niños en casa
- Respecto a la situación mundial y los niños
- Momento de actividad

