FORMACIÓN PARA EMPRESAS

CONCIENCIA Y BUENAS PRÁCTICAS DE DESCONEXIÓN DIGITAL

Protege el bienestar digital de tu equipo y mejora su capacidad para desconectar.



6 HORAS
CURSO DE CORTA DURACIÓN

Personas que se comunican, se cuidan y trabajan mejor.
Formación práctica y aplicable al entorno laboral.

POR QUÉ ESTA FORMACIÓN

UNA INVERSIÓN EN PERSONAS Y RESULTADOS

Ayuda a comprender y aplicar el derecho a la desconexión digital, reducir el estrés y gestionar de forma saludable el tiempo de pantalla.

DURACIÓN	ENFOQUE
6 horas	**Práctico y aplicable**

TEMARIO COMPLETO

Unidad 1. Introducción a la Desconexión Digital

- Qué es la desconexión digital
- Contexto normativo
- Importancia para la salud mental y el bienestar

Unidad 2. Derechos Digitales en el Ámbito Laboral

- Derecho al descanso
- Conciliación personal, familiar y laboral
- Derecho a la intimidad

Unidad 3. Impacto de la Sobrecarga Digital

- Consecuencias de la exposición constante
- Cómo identificar la sobreexposición
- Señales de alerta

Unidad 4. Buenas Prácticas para la Desconexión Digital

- Equilibrio en el uso de dispositivos
- Uso saludable de la tecnología
- Gestión del tiempo de pantalla

LLEVA ESTA FORMACIÓN A TU EMPRESA

¿LO ORGANIZAMOS EN NOVIEMBRE?

Diseñamos experiencias formativas claras, útiles y orientadas a resultados reales. Te acompañamos para elegir la formación que necesita tu equipo.

01 Cuéntanos qué curso te interesa y para cuántas personas.

02 Revisamos el crédito disponible y la bonificación aplicable.

03 Concretamos contigo la propuesta y las fechas de formación.



CONTACTA CONMIGO

Raquel Terol

FT Formación

638 482 901

rterol@ftformacion.com

www.ftformacion.com

Formación bonificable a través de FUNDAE, según el crédito disponible y el cumplimiento de los requisitos aplicables. En FT Formación te acompañamos en la organización y la gestión de la bonificación.

FORMACIÓN QUE IMPULSA PERSONAS.

PERSONAS QUE IMPULSAN EMPRESAS.