

NOM DEL CURS: TELETREBALL I COVID-19. RISCOS PSICOSOCIALS

NOMBRE D'HORES: 4 hores.

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Conèixer els principals riscos psicosocials associats al teletreball en temps de confinament per COVID-19 a fi de promoure comportaments segurs i actuacions preventives bàsiques que millorin el benestar personal i l'eficiència productiva.

Per aquesta raó al finalitzar el curs el participant ha de:

1. Conèixer els avantatges i inconvenients de teletreballar en situació de confinament.
2. Identificar els principals riscos psicosocials associats al teletreball.
3. Valorar les implicacions i afectacions que el teletreball pot tenir per la salut .
4. Aplicar pautes i recomanacions per teletreballar de forma segura i saludable.

CONTINGUTS:

Unitat didàctica 1. Teletreball en temps de confinament

- 1.1. Què és el teletreball?
- 1.2. Avantatges i inconvenients
- 1.3. Les implicacions del teletreball en temps de COVID-19
- 1.4. Principals riscos psicosocials associats

Unitat didàctica 2. Recomanacions per teletreballar de forma segura i emocionalment saludable

- 2.1 Espai, rutina i horaris
- 2.2 Organització de treball
- 2.3 Comunicació amb l'equip de treball
- 2.4 Convivència amb altres persones de la unitat familiar
- 2.5 Hàbits de vida saludables

