

# Desconexión digital

AF: 26946

HORAS: 30

## OBJETIVOS

"El presente curso de Desconexión digital, tiene como objetivo principal el proporcionar a los participantes herramientas y conocimientos para gestionar la desconexión digital tanto a nivel personal como profesional. Así pues, con esta formación se pretende: - Comprender qué es un protocolo de desconexión digital y cómo aplicarlo en las empresas. - Examinar los métodos tecnológicos para superar la adicción a la conexión digital. - Conocer los derechos digitales del trabajador según la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD). - Analizar las obligaciones que tienen las empresas en cuanto a la desconexión digital y la protección de los derechos laborales. - Identificar las excepciones y limitaciones que pueden surgir al implementar la desconexión digital. - Proponer recomendaciones prácticas para mejorar los tiempos de descanso y vacaciones en un entorno laboral digital. "

## CONTENIDOS

"UNIDAD 1. DESCONEXIÓN DIGITAL EN EL TRABAJO 1. Desconexión digital en el ámbito laboral 2. Protocolo de desconexión digital. Qué es, modelo y ejemplo 3. Adicción a la conexión ¿Cómo superarla con tecnología? 4. Volver a lo básico: el gran antídoto. UNIDAD 2. EL DERECHO DIGITAL DEL TRABAJADOR 1. El derecho digital del trabajador en la LOPDGDD 2. Derechos del trabajador 3. Obligaciones de la empresa UNIDAD 3. INSTRUMENTOS PARA APLICAR LA DESCONEXIÓN DIGITAL 1. Política de Desconexión Digital 2. Manual de Buenas Prácticas para la Desconexión Digital 3. Excepciones y limitaciones 4. Sanciones 5. Recomendaciones para el tiempo de descanso y vacaciones. "