



Teletrabajo: Recomendaciones para gestionar el trabajo desde casa

Código: 432199

Duración: 2.00 horas

Descripción

El curso Teletrabajo: Recomendaciones para gestionar el trabajo desde casa te permitirá conocer las técnicas y mejores prácticas para llevar a cabo el teletrabajo de manera exitosa, aprendiendo todos los factores que permiten ser eficiente, productivo y mantener hábitos saludables en el teletrabajo.

Objetivos

- Aprender a organizar y planificar tu actividad en el teletrabajo
- Adecuar tu lugar de trabajo y establecer las rutinas más efectivas
- Conocer las mejores recomendaciones tecnológicas y de seguridad
- Aplicar las medidas más eficientes para desconectar fuera del horario de teletrabajo
- Desarrollar prácticas que permitan tener un estilo de vida saludable y controlar el estrés en el teletrabajo

Teletrabajo: Recomendaciones para gestionar el trabajo desde casa

- El teletrabajo: características básicas
- Ventajas y dificultades del teletrabajo
- Habilidades y competencias del teletrabajador
- Organización y supervisión de la actividad
- Adecuación del lugar y rutinas de teletrabajo
- Recomendaciones ergonómicas
- Recomendaciones tecnológicas y de seguridad
- Recomendaciones para organizar y planificar tu trabajo
- Recomendaciones para desconectar fuera del horario de teletrabajo
- Practicando un estilo de vida saludable en el teletrabajo
- Ejercicios para el control del estrés
- Estrategias fisiológicas para mantener el control
- Tipos de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Recomendaciones para un sueño saludable
- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio
- Recomendaciones para una alimentación saludable
- Pautas de alimentación saludable