

## Teletrabajo: Trabajo Eficaz desde Casa

**Modalidad:** Online

**Duración:** 120 horas

### Objetivos:

Si quiere aprender las técnicas para trabajar desde casa y gestionar el tiempo de manera eficaz llegando a planificar tareas con éxito este es su momento, con el Curso de Teletrabajo: Trabajo Eficaz desde Casa, podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar esta labor de manera profesional, Organizando su tiempo y descubriendo las mejores prácticas del trabajo fuera de la oficina.

### Contenidos:

#### PARTE 1. TELETRABAJO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE TELETRABAJO Y ACTIVIDADES TELETRABAJABLES

Definición de Teletrabajo. Conceptos básicos.

Modalidades de Teletrabajo.

- Teletrabajo en el Domicilio.
- Centros de Teletrabajo.
- Teletrabajo móvil o itinerante.

Áreas de Trabajo en que pueden aplicarse el Teletrabajo.

- Área de comunicación y diseño.
- Área de programación.
- Área de administración.
- Área de marketing y atención telefónica.

Ventajas e Inconvenientes del Teletrabajo.

- Ventajas del Teletrabajo para la empresa.
- Inconvenientes del Teletrabajo para la empresa.
- Ventajas del Teletrabajo para el trabajador.
- Inconvenientes del teletrabajo para el trabajador.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL TELETRABAJO COMO UN NUEVO PANORAMA LABORAL. MARCO REGULATORIO

Teletrabajo.

- Modelo presencial vs modelo de teletrabajo.

El teletrabajo: nuevo escenario laboral debido a la COVID-19.

- Afectación al sector laboral.

Regulación del teletrabajo en España.

- Estructura del Real Decreto de Trabajo a Distancia.

Teletrabajo y discapacidad.

- Accesibilidad para los Teletrabajadores Discapacitados.

- Legislación aplicable.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. INICIACIÓN EN EL TELETRABAJO**

Situación de partida.

Análisis DAFO para el teletrabajo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS INFORMATICAS PARA EL DESEMPEÑO DEL TELETRABAJO**

Internet para el teletrabajo.

Hardware para el teletrabajo.

Software para el teletrabajo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO**

Teletrabajo. Proyecto de implantación. Definiciones.

- Principales riesgos derivados del teletrabajo.

Fatiga visual: Riesgo de reflejos o mala iluminación.

- Precauciones para la prevención de la fatiga visual.

Trastornos musculoesqueléticos. Factores ergonómicos. Riesgo de posturas forzadas.

- Precauciones para la prevención de factores musculoesqueléticos.

El estrés laboral. Síndrome de burnout. La sobrecarga o infra carga de trabajo, problemas comunicativos y órdenes contradictorias.

- Prevención del riesgo de estrés laboral.

Riesgo de caída de personas al mismo nivel.

Riesgo de cortes y contusiones.

Riesgos eléctricos.

Riesgo de exposición a radiaciones.

## **PARTE 2. GESTIÓN DEL TIEMPO Y PLANIFICACIÓN DE TAREAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA TEMPORALIZACIÓN**

Introducción.

¿Qué es el tiempo?

Contextualización histórica.

El tiempo en la actualidad.

Clasificación del tiempo.

El tiempo como recurso de la empresa.

Análisis y diagnóstico sobre el uso del tiempo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOCONOCIMIENTO Y GESTIÓN DEL TIEMPO**

Introducción.

Diferentes hábitos inadecuados.





Tiempo de dedicación y tiempo de rendimiento.  
Cansancio y rendimiento.  
Influencia del entorno laboral.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS LADRONES DEL TIEMPO**

Introducción.  
Interrupciones.  
Imprevistos.  
Reuniones.  
Papeleo.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO**

Introducción.  
Planteamiento de los objetivos.  
Cómo programar el tiempo.  
Las TIC a nuestro servicio.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. DELEGACIÓN DE LAS TAREAS**

Introducción.  
Ventajas de la delegación.  
Las fases de la delegación.  
Qué tareas delegar.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA ORGANIZACIÓN DE LAS REUNIONES**

Realizar la presentación.  
El arte de preguntar y responder.  
Intervención de los participantes.  
Utilización de medios técnicos y audiovisuales.  
Cierre de la reunión.  
Elaboración del acta de reunión.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. BURNOUT**

¿Qué es el Burnout?  
Tipos de Burnout.  
Fases del Burnout.  
Causas del Burnout.  
Síntomas del Burnout.  
Consecuencias del Burnout.  
Relaciones entre Estrés y Burnout.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo.





Auto-respeto.

Cómo hacer frente a las críticas. Responder a las quejas.

Creatividad y Auto-realización en el trabajo.

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**

Medidas de prevención e intervención.

Técnicas para la prevención del estrés.

Intervenciones en situaciones de crisis.

