



Teletrabajo: Recomendaciones para gestionar el trabajo desde casa

Código: 432199

Duración: 2.00 horas

Descripción

El curso de Teletrabajo: Recomendaciones para gestionar el trabajo desde casa está diseñado para ayudar a los participantes a comprender mejor los aspectos clave para administrar con éxito el teletrabajo.

Durante este curso, aprenderás cómo adaptarte al nuevo entorno de trabajo, establecer una rutina diaria, optimizar el tiempo y la productividad, y mantener un equilibrio saludable entre vida laboral y personal.

Al finalizar el curso, esperamos que seas capaz de ajustarte fácilmente al trabajo desde casa.

Objetivos

- Desarrollar habilidades prácticas para la adaptación efectiva al teletrabajador.
- Comprender la importancia de establecer metas realistas y llevarlas a cabo.
- Aprender herramientas útiles para mejorar la productividad en el teletrabajo.
- Establecer un plan efectivo para la comunicación remota con tu equipo.

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