

ÍNDICE 24920 GUÍA DEL TELETRABAJO. LEY 28/2020

TEMA 1. LEY DEL TELETRABAJO

- Teletrabajar en pandemia
- Normativa y Real Decreto-ley 28/2020
- Modelo del acuerdo de trabajo a distancia
- Características del puesto de trabajo
- Ventajas e inconvenientes

TEMA 2. INTERNET Y LOS NEGOCIOS

- Conocimientos para teletrabajar
- Perfil del teletrabajador y las competencias TIC
- La Sociedad de la Información
- Gestión de la seguridad en red
- Protección de datos y teletrabajo

TEMA 3. APRENDER A TELETRABAJAR

- Organización del teletrabajo
- Valores y habilidades para teletrabajar
 - Compromiso
 - Autodisciplina
 - Motivación
 - Autoestima
- Elegir la zona de trabajo
- Protocolo de desconexión digital
- El registro de jornada en el teletrabajo
- Errores a evitar
 - La dispersión de pensamiento
 - Falta de previsión y supervisión

TEMA 4. GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

- Inteligencia emocional y rendimiento
 - Control de pensamientos
 - Saber priorizar
 - Gestión proactiva
- Planificación de la jornada laboral
- Comunicación y reporte de tareas
- Ladrones de tiempo y postergación
 - Las interrupciones
 - El teléfono
 - Entorno personal
 - No saber decir "No"
 - Las distracciones
- Técnicas de programación del tiempo

TEMA 5. HERRAMIENTAS DIGITALES

- Comunicación digital
 - Videollamadas
 - Mensajería instantánea
 - Correos electrónicos
- Microsoft 365
- Teams, Planner y Stream
- OneNote, OneDrive y SharePoint

TEMA 6. MEDIAS DE PREVENCIÓN EN EL TELETRABAJO

- Derechos y obligaciones
- Evaluación y gestión de la prevención
- Riesgos laborales del teletrabajo
- Prevención COVID-19
- Higiene postural
- Tecnoestrés

ANEXO

- Bibliografía
- Documentación oficial
- Novedades