

- El objetivo principal es dar a conocer en qué consiste la nueva ley 28/2020 y cómo regula el trabajo a distancia, más conocido como teletrabajo, a demás de las indicaciones sobre prevención de riesgos laborales en el teletrabajo y la prevención COVID-19.
- Se explica cómo se debe realizar el modelo de acuerdo obligatorio de trabajo a distancia, cuáles son las características del puesto de trabajo y sus ventajas e inconvenientes tanto para el teletrabajador como para la empresa.
- Dentro del teletrabajo es fundamental tener unas competencias digitales que se abordan a fondo, indicando las cualidades profesionales del teletrabajador.
- Se indican de qué forma se gestiona la seguridad en red, la protección de datos y cómo usar las herramientas digitales para gestionar el tiempo de manera eficaz, evitando el tecnoestrés y los ladrones de tiempo.
- Se incluyen una serie de consejos y recomendaciones para una correcta organización de la jornada laboral, las rutinas diarias y las pautas para teletrabajar desde casa de forma productiva y saludable, evitando los riesgos laborales que se puedan derivar de malas costumbres.
- Se explica las habilidades y las técnicas para saber programar el tiempo y las tareas, qué errores debemos evitar y cómo aplicar el protocolo de desconexión digital.
- Se dan a conocer las herramientas digitales que actualmente más se están utilizando y que mejores resultados ofrecen.