

<b>PLA DOCENT</b>	
<b>TELETREBALL: UNA EXPERIÈNCIA SEGURA I SALUDABLE</b>	



Durada: 2h  
Modalitat: **en línia**

## Presentació

---

L'any 2020 el teletreball ha irromput de manera generalitzada i urgent degut a la necessitat de les organitzacions de mantenir la seva activitat i protegir la salut dels seus professionals durant la primera onada de la covid19. L'experiència viscuda ha derivat la integració del teletreball al conjunt d'organitzacions com una modalitat més a tenir molt en compte, fins al punt que s'ha vist la necessitat d'accelerar la regulació de la seva pràctica legislativament.

Els professionals que desenvolupen la seva activitat total o parcialment en modalitat de teletreball han d'incorporar nous coneixements i desenvolupar noves habilitats per a tenir una experiència segura i saludable. Sens dubte, dos aspectes que han de centrar la seva atenció són la cura de la seva salut física i emocional i la seguretat i protecció de les dades que gestionen en el desenvolupament de la seva activitat.

El curs *Teletreball segur i saludable* aporta eines pràctiques i fàcilment transferibles a la realitat pròpia dels professionals que treballen en remot des d'ambdues mirades, la salut de les persones i la seguretat de la informació personal i organitzacional.

## Objectius

---

- Aplicar les pautes bàsiques d'actuació per a protegir les dades personals pròpies i de les persones amb les quals interactuem durant la jornada de teletreball.
- Identificar i saber fer front als riscos que comporta la navegació per internet per a la informació i documentació de la pròpia organització.
- Conscienciar sobre la importància de tenir cura de la salut física i emocional durant la jornada de teletreball.
- Integrar bones pràctiques saludables en les rutines diàries de teletreball.

## Competències i habilitats

---

Les habilitats que es treballen en aquesta formació són les següents:

- Coneixements tècnics especialitzats.
- Capacitat de raonament.
- Habilitats per resoldre problemes.
- Capacitat d'autoconsciència.

## Metodologia

---

Per fer aquesta formació el participant disposa d'un espai virtual on trobarà tots els materials didàctics interactius necessaris, les activitats i els qüestionaris d'avaluació, així com un conjunt d'eines que faciliten la comunicació.

Els materials didàctics del curs estan pensats per facilitar l'experiència d'aprenentatge, amb activitats d'autoavaluació i de reflexió, així com eines i recursos audiovisuals desenvolupats a mida, en els quals professionals experts traslladen i reforcen aprenentatges de valor; uns aprenentatges que ajuden a fer transferible el coneixement.

Durant tot el procés d'aprenentatge els participants estan acompanyats per:

- La tutorització que atindrà les consultes que puguin sorgir respecte al curs.
- L'equip de coordinació acadèmica per resoldre qualsevol consulta o incidència de caire tècnic sobre el funcionament de l'aula.

## Continguts

---

1. Consells bàsics per a preparar la jornada de teletreball
  - Accés segur a internet
    - ✓ Navegació segura
    - ✓ VPN, quan usar-la?
  - Ús de claus d'accés i autenticació
    - ✓ Tipus de claus d'accés
    - ✓ Contrasenyes segures
    - ✓ Recursos per a gestionar les contrasenyes
  - Protocol de Seguretat de les dades
    - ✓ Consells
  - Personalització de l'espai de treball
    - ✓ Conceptes bàsics: higiene postural i ergonomia
    - ✓ El teu espai
    - ✓ Dispositius
  
2. Consells de seguretat i salut durant la jornada de teletreball
  - Control dels propis dispositius
    - ✓ Bloqueig, virus i comunicació d'incidències
  - Protecció de dades personals
    - ✓ Principi de continuïtat assistencial
    - ✓ Consentiment previ
    - ✓ Informació confidencial
  - Les Pausas actives
    - ✓ Definició i beneficis
    - ✓ Tipus d'exercicis: escalfament, estirament i relaxació

### 3. Consells per a tancar la jornada de teletreball

- Les còpies de seguretat
  - ✓ Consells
- Eliminació d'arxius
  - ✓ Aprèn a fer-ho correctament
- Desconnexió digital
  - ✓ Evitar l'aïllament
  - ✓ Dret a la desconnexió digital dels treballadors
  - ✓ Corresponsabilitat dels treballadors

### Avaluació

---

L'element fonamental d'avaluació establert en aquest curs és el qüestionari final, exercici que permet avaluar individualment els coneixements adquirits sobre cadascun dels temes corresponents.

Les condicions necessàries per superar el curs són les següents:

- visualitzar tot el contingut;
- que la nota obtinguda al qüestionari sigui igual o superior a 7.

En finalitzar, els alumnes valoraran el curs mitjançant una enquesta de satisfacció que inclou la qualificació del professorat, material, documentació i coneixements i habilitats aconseguides.

### Requisits d'accés

---

El curs va dirigit a tots i totes les professionals de l'àmbit de salut i social i s'ha de pertànyer a aquest col·lectiu per poder accedir-hi.

### Dedicació

---

El curs té una durada de 2 hores online i el tutor/a està disponible per atendre els dubtes sobre el contingut en un termini màxim de 48 hores laborables a través de:

- Fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.

Per altra banda, per dubtes de caire tècnic o incidències, les coordinadores atendran consultes a través de:

- Fòrum de consultes de l'aula.
- Correu electrònic.
- Atenció telefònica amb l'horari de dilluns a divendres de 9:30 a 13:30 hores i de dilluns a dijous de 15:30 a 16:30 hores.

## Requisits tècnics

---

Els **navegadors** compatibles per realitzar aquesta formació són les darreres versions de:



Recomanacions per una òptima experiència i funcionament:

- Preferiblement visualitzeu els nostres continguts des d'un **ordinador** o una **tauleta**.
- Utilitzeu connexió estable i constant.
- Disposeu d'**altaveus** o **auriculars** per poder escoltar els vídeos integrats en els contingut.
- Habiliteu en el navegador les **finestres emergents** (pop ups) per permetre la correcta visualització del contingut.
- Disposeu d'**Acrobat Reader 9** (o superior) per consultar la informació de documents en format PDF.

## Nivells de factor de qualitat

---

FACTOR DE QUALITAT	NIVELL
Empleabilitat	★★★★☆
Aprenentatge	★★★☆☆
Accessibilitat	★★☆☆☆