

<p>PLA DOCENT</p>	
<p><b>TELETREBALL: UNA EXPERIÈNCIA SEGURA I SALUDABLE</b></p>	
 <p data-bbox="284 862 526 884">PHOTO BY CORINNE KUTZ ON UNSPLASH</p> <p data-bbox="1157 750 1340 784">Durada: 2 h</p> <p data-bbox="1061 806 1340 840">Modalitat: en línia</p>	

## Presentació del curs

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.

## Adreçat a

---

Tots els professionals

## Metodologia

---

La formació en línia d'UCF té el participant com a eix central del procés formatiu. És a partir d'ell que es desenvolupa l'acció d'aprenentatge.

Per a realitzar aquesta formació, el participant disposa d'un espai virtual on trobarà tots els materials didàctics, les activitats i un conjunt d'eines que faciliten la comunicació, el treball col·laboratiu i l'intercanvi entre els participants i el tutor, així com els instruments formals d'avaluació.

En aquest curs concret, hem orientat els continguts a la transferència a la realitat professional de cada persona, incorporant consells i pautes molt clares que facilitin el seu aprenentatge i la seva aplicabilitat.

## 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 Pauses 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

### Per a més informació

---

Unió Consorci Formació. Tel: 93.259.43.80 Jordi Cutrina [jcutrina@ucf.cat](mailto:jcutrina@ucf.cat)  
[www.ucf.cat](http://www.ucf.cat)