

# DESCONEXIÓN DIGITAL

---



**AMALTEA**  
CONSULTORÍA EN  
IGUALDAD DE GÉNERO



## Modalidad Online

Duración: 3 horas  
Precio: 24,75€/alum.

---



## Modalidad Presencial

3 horas  
Precio: 42,90 €/alum.  
Grupo entre 6 y 12 pers.

---



## Certificado acreditativo

Por una consultora  
especializada en género



# CONTENIDOS

---

## Módulo 1. Normativa de aplicación

- Unidad 1. Normativa nacional
- Unidad 2. Derechos de desconexión digital

## Módulo 2. Desconexión Digital y Salud

- Unidad 3. Riesgos psicosociales
- Unidad 4. Productividad y descanso
- Unidad 5. Desconexión y conciliación

## Módulo 3. ¿Cómo aplicar la Desconexión Digital?

- Unidad 6. Protocolo de uso adecuado de dispositivos
- Unidad 7. Excepciones y limitaciones.
- Unidad 8. Recomendaciones en el tiempo de descanso y vacacional
- Unidad 9. Apps para la Desconexión Digital



## METODOLOGÍA

---

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones


Casos reales

## MÁS INFORMACIÓN

---

 (+34) 662 020 503

 [formacion@planigualdadempresas.es](mailto:formacion@planigualdadempresas.es)

 [www.planigualdadempresas.es](http://www.planigualdadempresas.es)