

Desconnexió digital en l'àmbit laboral

Mònica Sanchez Valera, CEO Critería



MARC LEGAL



LLEI ORGÀNICA 2018 DE PROTECCIÓ DE DADES DE CARÀCTER PERSONAL I GARANTIA DELS DRETS DIGITALS (LOPDGDD) ART.88



"L'empresa elaborarà una política interna adreçada a la plantilla, incloses les persones que ocupin llocs directius, en la qual definiran les modalitats d'exercici de el dret a la desconnexió i les accions de formació i de sensibilització de personal sobre un ús raonable de les eines tecnològiques que eviti el risc de fatiga informàtica. En particular, es preservarà el dret a la desconnexió digital en els supòsits de realització total o parcial de treball a distància així com en el domicili de la persona treballadora , vinculat a l'ús amb fins laborals d'eines tecnològiques"

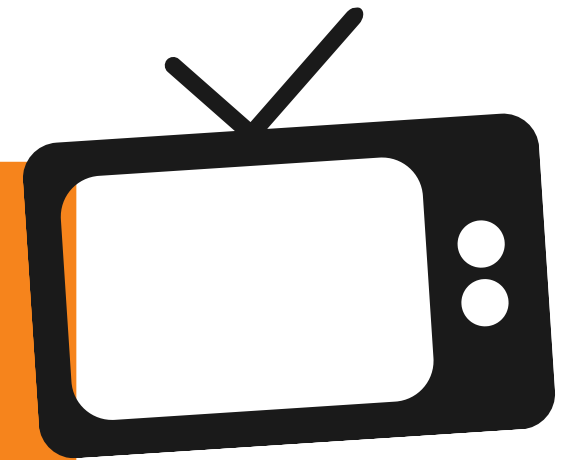


LA HIPERCONNECTIVITAT ...



Defineix l'actual situació dels éssers humans respecte a viure connectats permanentment a la informació.

Tot això a través de diferents dispositius com: internet, el telèfon mòbil, la televisió o la ràdio.





I LES SEVES CONSEQÜÈNCIES ...

"T'has descobert arribant a un lloc i el primer que has dit és: quina mala cobertura hi ha en aquest lloc ?. O, quina és la clau de connexió internet?"



NOMOFOBIA



**DEPENDÈNCIA A
INTERNET**



EFFECTE GOOGLE



**DISMINUCIÓ
D'ENFOCAMENT**



**BAIXADA DE
PRODUCTIVITAT**



FOMO

EL MODE AVIÓ DELS / LES TREBALLADORS/ES (OBJECTIUS)



1

**DRET A LA
INTIMITAT**

2

**REGLES D'ÚS DE
DISPOSITIUS**

3

**EVITAR FATIGA
INFORMÀTICA**

4

**INFORMACIÓ
SISTEMES DE
MONITORITZACIÓ**



MESURES DE PREVENCIÓ



**PRESA DE
CONSCIÈNCIA**



FORMACIÓ



RESPONSABILITAT



HORARIS



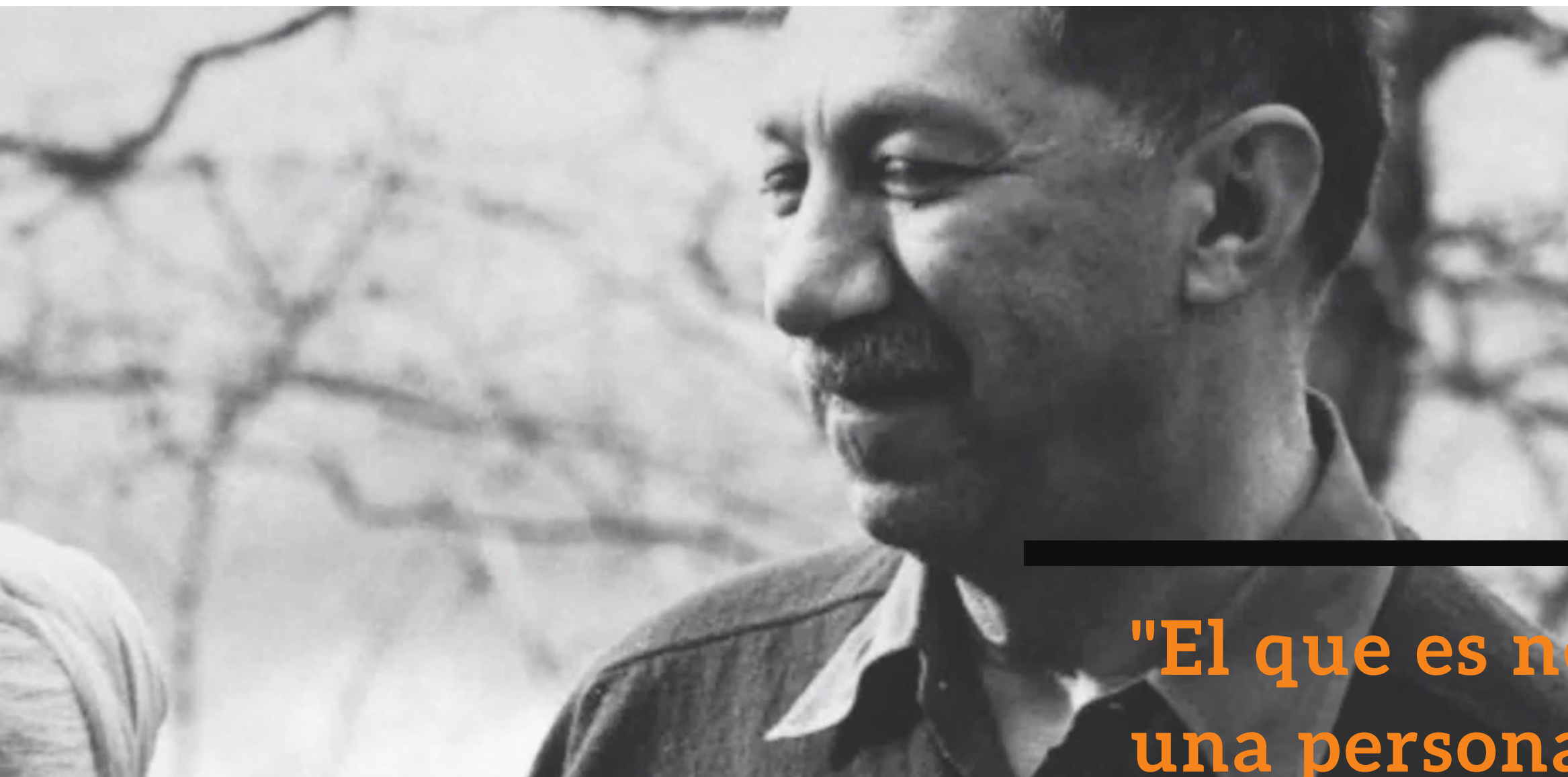
PAUSES ACTIVES



**RESPECTE AL
DESCANS**

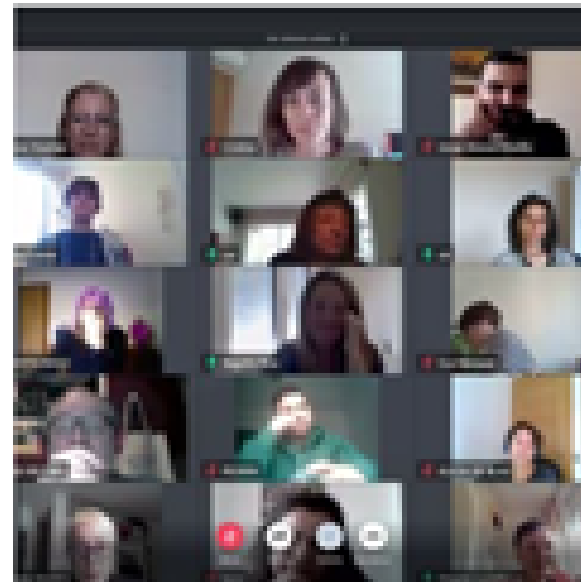


PRESA DE
CONSCIÈNCIA



Abraham Maslow

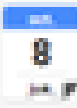
"El que es necessita per canviar a una persona és canviar la consciència de si mateix"




FORMACIÓ

Programación del grupo 'GESTIÓN DEL TIEMPO' Reservado

CRITERIA RECURSOS HUMANOS SLU no es responsable de
para mí

 8 jul 8	Clase de GESTIÓN DEL TIEMPO <small>Miralo en Google Calendar</small> Cuándo: jul 8 de oct de 2020 (sem = 11 sem. (DESP)) Ubicación: 1084,7 Avenida Criteria-centrus.com Participantes: Unknow Organizer* <input type="button" value="Ir"/> <input type="button" value="Quitar"/> <input type="button" value="No"/> <input type="button" value="Más opciones"/>	Agenda <small>jul 8 de oct de 2020</small> <small>No hay eventos anteriores.</small> Sem: Clase de GESTIÓN DEL TIEMPO Tem: Selección cosas pendientes
---	---	--



Buenos días Lina,

te damos la bienvenida al curso **GESTIÓN DEL TIEMPO** que está gestionado por Criteria Recursos Humanos S.L. en modalidad presencial impartido a través de un Aula Virtual.

A continuación te detallamos las fechas de las diferentes sesiones para que puedas añadirlas a tu calendario y agendarlas a través de las convocatorias adjuntas a este correo:

- 06/10/2020 en horario de 09:00 a 11:00 a través de OTM

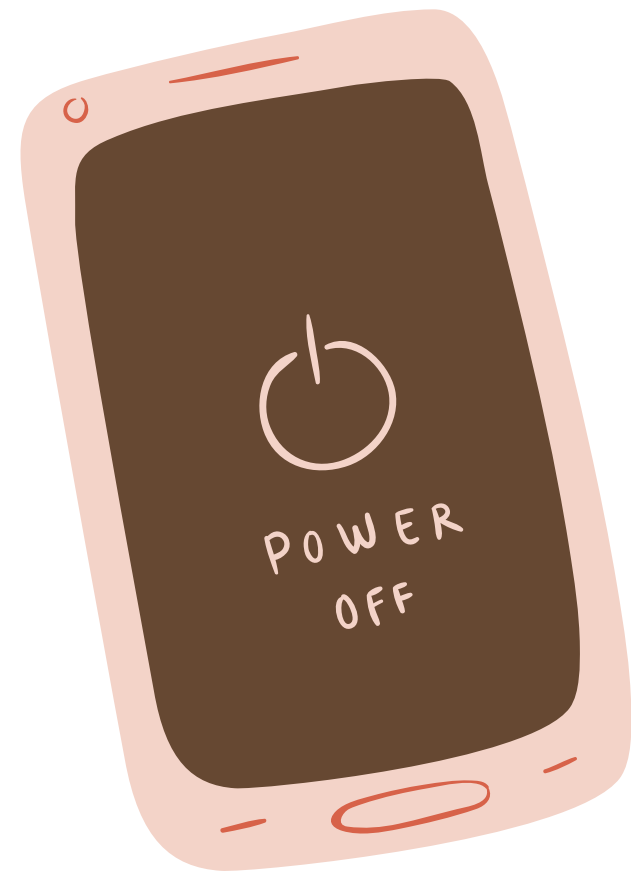


RESPONSABILITAT



"En l'actualitat, a moltes persones els hi costa passar més d'una hora seguida sense mirar el mòbil o la tablet. Segons les dades, el 75% de les persones que tenen un telèfon intel·ligent el fan servir mentre estan al bany. Això vol dir que cada vegada tenim menys moments en els quals aquests dispositius no formen part activa del nostre dia a dia"

Estudio de 11mark



HORARIS



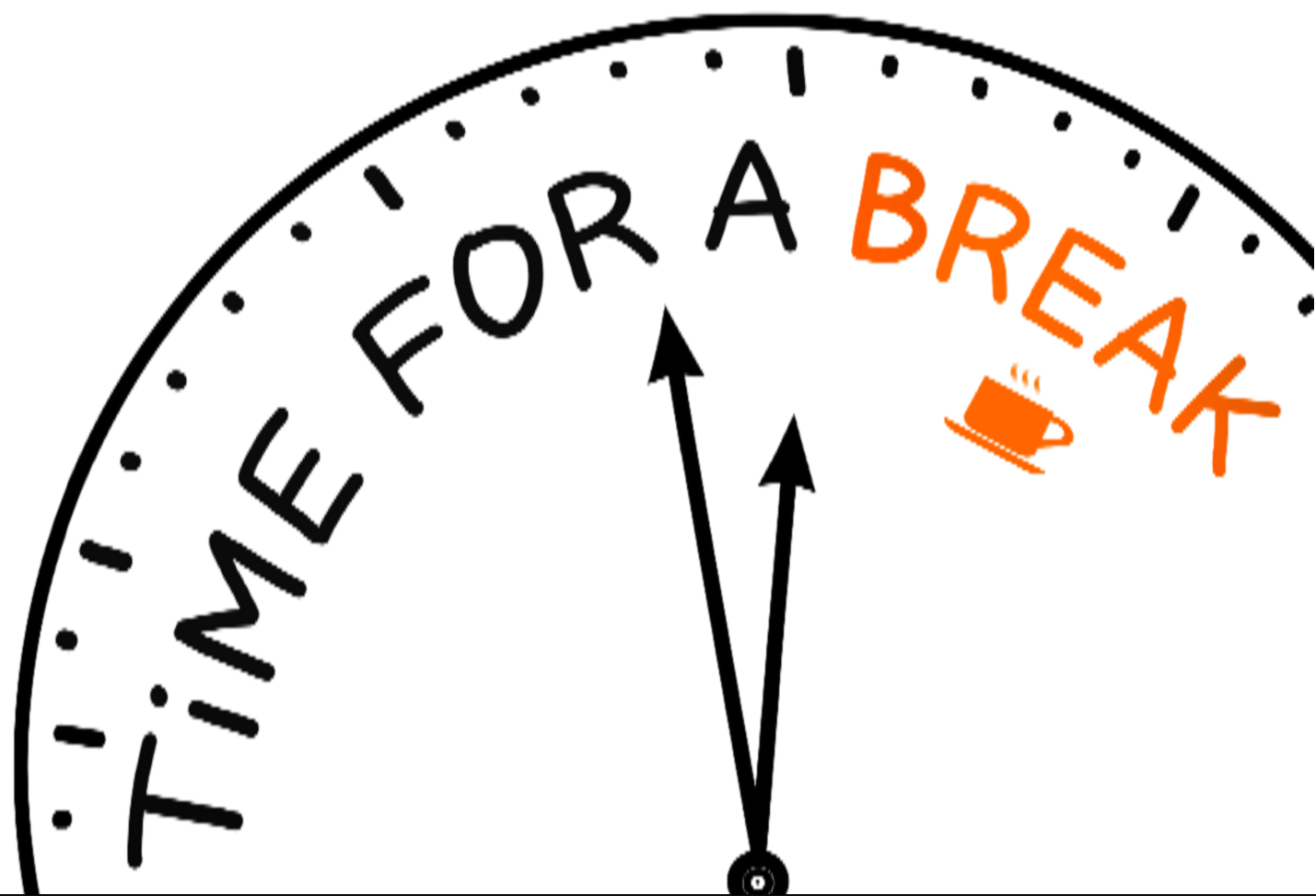
PAUSES ACTIVES

Oficinas Critería Madrid



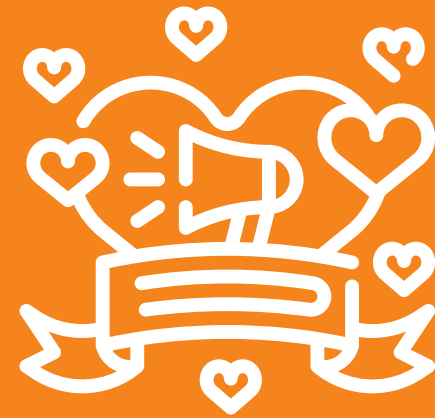
Per què és tan important el descans en el treball?

El descans a dins de la jornada laboral influeix positivament en el rendiment dels empleats. S'estima que una pausa en el treball permet que la persona pugui ser més efectiva al moment de tornar a les seves tasques. Fomenta la creativitat i la motivació. A més, el descans en el treball repercuteix favorablement en la salut mental i l'estat d'ànim de la persona. Quan aquesta dinàmica es pensa en relació amb el clima laboral, es comprova que les persones s'integren millor a les dinàmiques de treball.





**MILLORA DE LA
PRODUCTIVITAT AMB
TREBALLADORS/ES
COMPROMESOS/ES**



**MILLORA DE
L' EMPLOYER
BRANDING**



**REDUCCIÓ
D'ABSENTISME I
ROTACIÓ**



**AUGMENT DE LA
QUALITAT DE LA FEINA**

**AVANTATGES
PER A LA
COMPANYIA**



**MILLORA LA
CONCILIACIÓ**



**REDUEIX LA TENSIÓ
I ESTRÈS**



**INCREMENT DE LA
MOTIVACIÓ I
IMPLICACIÓ**



**MILLORA DE LA
QUALITAT DE LA SON**



**AVANTATGES
PER EL/ LA
TREBALLADOR/A**



LA NOSTRA EXPERIÈNCIA ABANS I DURANT LA PANDÈMIA



TELETREBALL



**COMBATIR ALS
LLADRES DEL TEMPS**



PAUSES ACTIVES



**FLEXIBILITAT
HORÀRIA**



**ADAPTABILITAT EN
TEMPS DE COVID**



MONICA SANCHEZ VALERA
DIRECTORA GENERAL EN CRITERIA RRHH

msanchez@criteria.es



CRITERIA

932 65 26 77