

Formación Incompany 100%
bonificable por FUNDAE






Taller profesional
con impacto productivo

DETOX DIGITAL

DESCONEXIÓN DIGITAL 
para reconectar responsablemente y ser más eficiente

En sólo 4 horas, practicando in situ, conoce como elaborar tu plan para un uso más eficiente del móvil, de la mano de una de las mayores expertas en pedagogía sobre tecnología digital.

OBJETIVOS

-  Ganar en **calidad de vida**, siendo más eficiente y relacionándote mejor con tus compañeros, clientes, familia, amigos...
-  Entender la problemática actual del el uso sin **autocontrol** de los móviles y las aplicaciones digitales.
-  Identificar los **síntomas** físicos y sociales que indican malos hábitos y un uso potencialmente perjudicial de las tecnologías.
-  Aplicar las recomendaciones y técnicas que mejor funcionan para lograr un uso responsable y aprovechar el **valor añadido** que aporta la tecnología digital.
-  Disponer de un protocolo "Detox" con el que periódicamente esforzarse en adquirir **buenos hábitos** digitales.

Sin duda después de este taller gestionarás mejor tu tiempo,
serás más productivo y, casi seguro, un poquito más feliz.



ENTORNOS LABORALES FELICES
HUMANIZANDO LA EXPERIENCIA DE EMPLEADO



¿Sabes que cada vez que miras las redes con el móvil, tardas entre 15 y 25 minutos en reconectar con lo que estabas haciendo?

PROGRAMA



 Duración recomendada: 4 horas.

Recomendado llevar el teléfono móvil, pues se utilizará durante la sesión (aunque se mantendrá apagado excepto cuando lo indique el ponente).

SITUACIÓN ACTUAL CON EL USO DEL MÓVIL

EFFECTOS FÍSICOS Y SOCIALES DE UN USO DEL MÓVIL SIN CONTROL

Las Tecnopatías: Phubbing; Demencia Digital; Apnea de Whatsapp;

SÍNTOMAS DE ALERTA. AUTODIAGNÓSTICO

Lo que nos dan y nos quitan los dispositivos digitales

¿CÓMO UTILIZAR EL MÓVIL RESPONSABLEMENTE?

PLAN DE ACCIÓN "DETOX" PARA LOGRAR UN USO RESPONSABLE

Protocolo a seguir

Recomendaciones para su aplicación efectiva

COMPROBACIONES PRÁCTICAS EN EL MÓVIL PERSONAL

Cada asistente trabajará con su móvil:

Monitoreo - iconos - ajustes apps - desinstalar - configurar email - configurar redes sociales



aeía



¿QUIÉN DEBE ASISTIR?

Cualquier persona interesada en hacer un uso responsable del móvil aprovechando lo que realmente les aporte valor en el entorno laboral y personal y eliminando las pérdidas de tiempo en acciones poco útiles.

Profesionales y **responsables de RRHH** con interés en conocer técnicas con las que ayudar a sus organizaciones a alcanzar una mayor productividad y eficiencia.

PONENTE

Ana Ibis López Vara

Licenciada en Informática y MBA por la Universidad Politécnica de Madrid.

Experta en gestión de la tecnología en entornos corporativos y académicos.

Especialista en la dirección y ejecución de procesos de gestión del cambio que involucren la adquisición de tecnologías digitales con especial énfasis en la formación de personas.

Apasionada de la tecnología y la formación.



METODOLOGÍA

Las exposiciones de los contenidos se basarán en el método interrogativo para obtener un aprendizaje colaborativo enriquecido con el aporte de todos los participantes.

Cada asistente realizará un **autodiagnóstico** sobre el uso del móvil y comprobará de forma práctica en su móvil las recomendaciones y acciones que se proponen. Es conveniente que los asistentes dispongan de su teléfono móvil.

Todas las propuestas y recomendaciones del programa han sido testadas y validadas a efectos de garantizar sus óptimos resultados.

¿QUE HACEMOS EN **aeía**?

aeía formación

Programas de formación que transforman personas y organizaciones para conseguir equipos y líderes más felices y productivos:

- Programa "Arquitectos de nuestra Felicidad"
- Charlas de sensibilización
- Actividades Teambuilding & Felicidad

Y para impartir "in company", nuestros

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL
Sesiones 100% bonificables por FUNDAE



PSICOLOGÍA POSITIVA

Encuentra tu propósito

Gestiona tus emociones

Comunicación positiva

HÁBITOS SALUDABLES

Prevención y gestión del estrés

Detox digital

Técnicas prácticas de cambio de hábitos

Tranquilidad financiera

Mindfulness

Alimentación saludable



aeía consultoría

Diseño e implantación de Programas de Experiencia de Empleado y Felicidad / Bienestar.

Un enfoque integral para abordar de manera rigurosa la Humanización de la Experiencia de Empleado impulsamos y facilitamos un proceso que conecta las preferencias de los colaboradores con la estrategia y la cultura de la organización, generando identificación y compromiso.



www.aeiacompania.com

Contacta con nosotros:

- E-mail: info@aeiacompania.com

- N° tlfno: 629207623

ENTORNOS LABORALES FELICES

HUMANIZANDO LA EXPERIENCIA DE EMPLEADO