Código: GAF007

Duración: 15 minutos

Teletrabajo

El teletrabajo presenta desafíos de adaptación y productividad. Este curso enseña cómo organizar espacios, gestionar tiempos y mejorar la comunicación remota para trabajar eficientemente.

Objetivo:

Maximizar la efectividad del teletrabajo con herramientas y técnicas prácticas.

Contenido:

Medidas de prevención y adaptación del lugar de trabajo.
Factores de riesgo biomecánico.
Posturas no recomendables.
Postura ergonómica.
Posturas adecuadas.
Pausas visuales.
Pausas activas.
Pausas mentales.
Beneficios de las actividades físicas.
Medidas preventivas.
Hábitos claves para aprender a trabajar desde casa.
Recomendaciones para una comunicación efectiva durante el teletrabajo.

Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.

Colombia:
(+57) 314 500 1814
contacto@sistel.co

Panamá:
(+507) 6820 4684
eduardo.carballo@sistel.co

MEXI-CAM:
(+52) 56 1311 1493
ilan.tesone@sistel.co

USA:
(+1) 786 668 3822
david@sistel.co

© SISTEMAS TELEMÁTICOS SISTEL S.A.S. Todos los derechos reservados. Este catálogo virtual y su contenido son propiedad exclusiva de SISTEMAS TELEMÁTICOS SISTEL S.A.S. Queda prohibida su reproducción total o parcial sin autorización expresa.

Empresa B Certificada