



**Código:** D01D2103 **Título:** LA OFICINA EN CASA. CONCILIACIÓN FAMILIAR Y  
TELETRABAJO

Dirigido a:

P.A.S.:

P.D.I.:

En especial a: Todo el personal docente e investigador

Número de horas:

10 horas

Número máximo de participantes:

Aforo ilimitado

Fechas:

10 a 17 de junio de  
2021

Lugar:

MS Teams

Horario:

Sesiones síncronas 17 de junio  
de 10:00 a 13:00 h y 24 de ju-  
nio de 10:00 a 12:00 h

Modalidad y carácter de la actividad formativa:

Modalidad:

Presencial

Semipresencial

Online

Carácter:

Obligatoria

Voluntaria

Requisitos:

Ninguna

Breve presentación

Este curso pretende abordar la adopción del teletrabajo de manera que permita al trabajador integrar la nueva rutina laboral en su vida personal y familiar, manteniendo la máxima productividad posible sin menoscabo de su conciliación y favoreciendo la adecuada integración en el ámbito doméstico, configurado como nuevo espacio de trabajo. A tal fin se establecerán pautas de organización personal y familiar, aprovechando las posibilidades de la flexibilidad en el trabajo no presencial, facilitando la adopción de rutinas equilibradas, incidiendo en herramientas y plataformas que mejoren la organización del trabajo remoto y sirvan de complemento para la necesaria coordinación de grupos de trabajo así como permitan afrontar las misma. Adicionalmente se ofrecen consejos



prácticos para organizar espacio y tiempo dedicado al trabajo en atención a las características del entorno personal y familiar, buscando la máxima adaptación individual.

#### Formadoras/es:

Antonio Rentero Egea (Murcia, 1970), consultor y auditor de protección de datos, comunicador especializado en cine y tecnología

- 20 años de experiencia como oficial habilitado de procurador de los tribunales
- Titulaciones Superiores en Delegado de Protección de Datos y Auditoría de Protección de Datos
- Director y presentador del podcast especializado en teletrabajo Oficina-19 (EmilcarFM)
- Redactor especializado en tecnología desde 2010, trabajando en medios como Gizmodo, The Inquirer, Übergizmo, ITespresso, Andronly, Apple-sencia, Silicon...
- Colaborador en Onda Regional de Murcia desde 2013 con la sección especializada en tecnología y teletrabajo #elhombredospuntocero
- Director y presentador del programa especializado en tecnología Limones Radiactivos (ROMradio, 2012-2014)
- Crítico de cine desde 1996 en Onda Cero, Onda Regional de Murcia, 7-TV, La Opinión TV, ROMradio, EmilcarFM, Cadena Azul... en la actualidad, además, realiza dos ciclos quincenales de cine en la Biblioteca Regional de Murcia
- Es autor de distintos libros y ha participado en diversas antologías de narrativa y ensayo

#### Competencias que se pretenden:

Se pretende con esta actividad formativa que los asistentes dispongan de las herramientas para adaptar de la mejor manera posible su responsabilidades laborales a sus circunstancias personales y domésticas.

#### Contenidos

1. Introducción
2. Mentalización personal
3. Planificación de tareas
4. Disposición espacial



5. Ajustes ergonómicos
6. Acondicionamiento climatológico
7. Decoración
8. Organización temporal
9. Preparación física
10. Herramientas
11. Productividad
12. Videconferencias
13. Regulación legal

#### Acreditación

Asistencia a la videoconferencia y entrega de tareas.