

Madrid, 7 de julio de 2021

# CURSO DE DESCONEXIÓN DIGITAL

La empresa nos ha informado que va a lanzar un curso de Desconexión Digital, el 15 de julio por perfiles dado que estamos en periodo estival y de forma masiva en el mes de septiembre, donde el objetivo es sensibilizar de la necesidad de desconectar y que repercuta de manera positiva en nosotros y como consecuencia, en la empresa.

El enfoque del curso es llevar a la persona trabajadora a la autorreflexión de cómo lo estamos haciendo y hacerlo bien.

Es fundamental desconectar en vacaciones y siempre tras finalizar nuestra jornada laboral.

El curso constará de 10 ítems:

1. Desconectar
2. Bienvenidos
3. 4Formas de desconectarse
4. Felices sueños
5. Meditación
6. Abducción
7. Buen provecho
8. Ahora tú
9. Derecho a la desconexión
10. Fin de curso

Todos los bloques contarán con información de sentido común y sentido del humor al igual que fichas de ejemplos que nos pueden valer para cambiar los hábitos.

Desde **CCOO** valoramos muy positivamente el desarrollo del Anexo XIII del II CEV donde está regulado la Desconexión Digital, herramienta necesaria para conciliar la vida laboral y familiar.

Del mismo modo desde **CCOO** solicitamos especial hincapié en que este curso sea realizado por todos los mandos y animamos al resto de las personas trabajadoras a la realización de éste, ya que es fundamental conocer y poner en práctica algo tan necesario como es la Desconexión digital.

**Área de Negociación Colectiva**  
**CCOO Grupo Empresas Telefónica**