

## FICHA TEMÁTICA

### Catálogo Emergente

#### **Curso: Salud Digital.**

Las sesiones de acompañamiento se llevarán a cabo en las sedes y horarios establecidos en forma presencial.

#### **Requisitos:**

- Entregar documentación requerida por el IDEFT en tiempo y forma.
- Gusto en el uso de la tecnología, cuidado y bienestar de la salud.

#### **Objetivo:**

Al finalizar el curso el participante conocerá las técnicas y estrategias para contrarrestar los efectos negativos sobre la salud a partir del uso de herramientas tecnológicas de comunicación.

#### **Dirigido a:**

Persona que labora en el sector público y/o empresas comprometidas con el cuidado de la salud digital de sus trabajadores.

#### **Temario:**

1. Introducción al curso.
2. La relajación para la salud digital.
3. Estrés tecnológico.
4. Habilidades de servicio.
5. Habilidades de servicio (práctica).

#### **Duración:**

10 horas.

#### **Compromisos:**

- Asistir puntualmente a todas las sesiones.
- Participación activa, colaboración, cooperación e integración grupal.

#### **Documento que se otorgará:**

Se entregará al participante constancia con validez oficial, un mes después de haber concluido y aprobado el curso.