

TECNOESTRÈS versus Gestió del temps i lladres del temps



Dijous, 8 de maig de 2025

De 9.30 a 13.30 h
4 hores

Online

Jornada alienada amb



Amb el suport de
La Generalitat de Catalunya



DESTINATARIS

Gerents, responsables de recursos humans i relacions laborals i altres professionals involucrats en la gestió d'equips i de talent i responsables d'àrea. Oberta també a no associats a La Unió.

INTRODUCCIÓ

El concepte de tecnoestrès va ser pronunciat públicament i oficial per primera vegada al Parlament Europeu el juny de 2022. Davant la creixent realitat del tecnoestrès, el Parlament Europeu impulsa les empreses a promoure entorns laborals segurs i a formar les persones per prevenir, detectar i gestionar aquest fenomen en l'àmbit laboral i a proporcionar recomanacions a nivell personal. A la inauguració oficial del Mes Europeu de la Diversitat celebrada a Brussel·les el 29 d'abril d'enguany es converteix en el tema central i prioritari de les directrius per empreses juntament amb igualtat i discapacitat.

Sota el paraigua d'*Empresa, Persona, Europa i Món*, fem ús de la responsabilitat social empresarial per situar les organitzacions i els seus professionals en un marc europeu, a través de la formació, la sensibilització dinàmica i la reflexió basada en l'acció i la realitat del dia a dia. Tot plegat, en consonància amb l'evolució del Reglament d'Intel·ligència Artificial.

En aquesta jornada **aprendrem de manera clara, directa i pràctica què és el tecnoestrès, com es detecta, quan es produeix i com afecta la salut**. Aprofundirem en la seva regulació i en la seva aplicació en l'àmbit empresarial i laboral, tot prenent consciència del poder i la responsabilitat que tenim en la comunicació com a individus i persones treballadores. Així mateix, donarem eines i consells per gestionar el dia a dia, separant la vida laboral de la personal, i identificarem els *lladres de temps* per garantir el benestar emocional i mental en un entorn de treball segur.

Treballarem la influència del tecnoestrès en l'absentisme, la importància de les bones relacions, el funcionament de la desconexió digital i la seva bidireccionalitat, així com la gestió del temps vinculada als nous conceptes derivats de la tecnologia i la intel·ligència artificial.

Aquesta jornada està alineada amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030.



PROGRAMA DE LA JORNADA

9.30 – 9.40

Benvinguda, a càrrec d'**Elena de la Campa**, directora de l'Àrea de Professionals i Relacions Laborals de La Unió.

9.40 – 13.20

TECNOESTRÉS versus Gestió del temps i lladres del temps, a càrrec de **Mireia del Pozo**, Premi Mundial de la Pau en Igualtat, presidenta Centre d'Estudis de les Dones d'Europa, i creadora i directora de Plusvàlua Dones



Mireia del Pozo

Ens acompanyaran testimonis reals:

- *Tips d'actuació en situació de crisi*, amb **Cristina Aldea**, psicòloga sanitària i oncològica, membre Dona DDHH CEDE (Centre d'Estudis de les Dones d'Europa).
- *Tips de reconeixement de l'ansietat tecnològica*, amb **Ferran Cases**, fundador centre Bye Bye Ansiedad, responsable de Salut i Benestar CEDE (Centre d'Estudis de les Dones d'Europa).

Pausa

13.20 – 13.30

Cloenda, a càrrec d'**Elena de la Campa**, directora de l'Àrea de Professionals i Relacions Laborals de La Unió.

CICLE DE FORMACIÓ DE DIÀLEG SOCIAL I NEGOCIACIÓ COL·LECTIVA SESSIÓ ONLINE

- Amb el suport de la Generalitat de Catalunya i Foment del Treball.
- Aquesta jornada forma part dels Plans de Formació de l'àmbit de Catalunya, adreçats a la capacitat per al desenvolupament de les funcions relacionades amb el diàleg social i la negociació col·lectiva.
- Expedient núm. STC074/24/000001.
- És imprescindible en formalitzar la inscripció identificar correctament el nom, cognoms (que han de ser les mateixes dades que s'utilitzaran per a identificar-se a Zoom) i DNI.
- Es desenvoluparà online. Aquesta modalitat NO presencial permetrà assistir en directe per videoconferència. Per accedir-hi, uns dies abans de l'inici rebreu per correu electrònic les claus d'accés i l'enllaç a la plataforma virtual (plataforma Zoom).
- És obligatòria l'assistència virtual a la sessió per tal de comptabilitzar la seva participació i poder rebre el certificat de participació corresponent, és necessari assistir un mínim del 75% de la jornada.

Inscripció

Amb el suport de
La Generalitat de Catalunya