

PRESTAKUNTZA ARLOA:	IKT (Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak)
MODALITATEA:	Lineakoa
HIZKUNTZA:	Gaztelania

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel avanzado

3. NABIGATZAILEAREN TRESNAK ETA LUZAPENAK, ARRISKU MUSKULUESKELETIKOAK PREBENITZEKO
 - 3.1. Ordenagailu baten aurrean ariketa fisikoa egiteko eta giharretako minak eta bestelakoak prebenitzeko 6 tresna
4. ARNASKETAREN BIDEZ ESTRESA ETA FOKU-ALDAKETA KUDEATZEKO TRESNA
2. **MODULUA. LANEKO GAINKARGA DIGITALA KUDEATZEKO TRESNAK**
 1. OUTLOOK-EKO JAKINARAZPENAK
 2. OUTLOOK-EKO ERANTZUN AUTOMATIKOAK
 3. MICROSOFT TEAMS-EN JAKINARAZPENAK DESAKTIBATZEN DITU
 4. LANGILEAREN ESPERIENTZIA ETA ONGIZATEA MICROSOFTEN
 - 4.1. Microsoft Viva (Insights), Microsoft MyAnalytics, Microsoft bizirik zure postan
 5. **GTD METODOLOGIA ZURE BURUA ASKATZEKO**
 - 5.1. GTD metodoa lanaren kudeaketarekin inplementatzea
 - 5.2. STT metodologiaren faseak edo urratsak
 - 5.3. GTD metodoaren eskema, Outlook-eko zure postaren erretiluari aplikatuta

EBALUAZIOA

Ebaluazioaren **helburua** izango da ikastaroaren helburu orokorrak betetzen direla bermatzea.

Aprobetxamendu-proba 15 galderako online test bat izango da; trebetasun galderez osatua, erantzun mota desberdinak dituztenak (erantzun bakarrekoak eta praktika-simulazio itxurakoak). Proba egiteko gehienezko denbora 30 minutukoa izango da.

- Proba egiteko, hurrengo helbidean eskatu berau egiteko data, ordua eta lekua 5 eguneko epean: <http://www.bait.eus>
- Azterketa egiteko **deialdi bakarra** duzu

IKASTAROAREN BALORAZIOA

Posta elektronikoaren bidez, inkestaren lotura jasoko duzu, bete dezazun.

ZIURTAGIRIAK

Aprobetxamendu-egiaztagiria lortzeko bete beharreko baldintzak:

- Aprobetxamendu-proba gaintzea: gutxienez, 11 erantzun zuzen.
- Webgunetik <http://www.bait.eus> eta edozein momentutan **probaren ziurtagiria** deskargatzeko aukera duzu "Erabiltzailearen historia, matrikula eta erreklamazioen kudeaketa" atalean.
- **Ikastaroaren aprobetxamendu-ziurtagiria** eskuragarri izango duzu posta elektronikoan jakinarazpena jasotakoan. Sartu "IVAPekiko izapideak", "Ziurtatzeak" atalean.

PREZIOA

112,35€
AGINDUA, 2022ko ekainaren 20koa, Gobernantza Publiko eta Autogobernuko sailburuarena, Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundeak ematen dituen jarduera eta zerbitzuen prezio publikoen diru-zenbatekoa ezartzen duena. (uztailaren 8ko EHAA, 132. zk.)

LAGUNTZA

Laguntza teknikoa behar izanez gero:

- Deitu CAUko telefono zenbakira (945016) **440**
- Asteleheneetik ostiralera 08:00etatik 20:00etara

Probaren funtzionamenduari buruz laguntza behar izanez gero:

- Deitu hurrengo telefono-zenbaki honetara **664110557 / 664101155**
- Asteleheneetik ostegunera 09:00etatik 18:30era. Ostiraletan 09:00etatik 16:00etara.

Aministrazio-gaiekin lotutako kontsultak egiteko: prestakuntza@ivap.eus

AREA FORMATIVA:	TIC (Tecnología de la información y comunicación)
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel avanzado

CONTEXTUALIZACIÓN

CÓDIGO 2023-30-0-65

MARCO EUROPEO DE COMPETENCIAS DIGITALES

Promover la difusión en las administraciones públicas de Euskadi el **Marco Europeo de Competencias Digitales**, e impulsar nuevas formas de aprendizaje y sistemas de certificación.

La Comisión Europea establece las competencias clave en el curriculum del trabajador empleado público moderno, entre las que se encuentran las competencias digitales.

El Marco de Competencias Digitales identifica y valida los componentes clave de la **competencia digital** en términos de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para ser digitalmente competente.

Este marco, desarrollado sobre la base del proyecto **DIGCOMP**, (Digital Competence: Identification and European-wide validation of its key components for all levels of learners) es un proyecto dirigido a identificar las 21 competencias digitales divididas en 5 áreas. Para cada competencia, hay uno, dos o tres niveles de dominio previstos.

MARCO COMPETENCIAL

ÁREA 1: INFORMACIÓN Y ALFABETIZACIÓN DE DATOS

- Competencias
- 1.1. Navegar, buscar y filtrar datos, información y contenido digital
 - 1.2. Evaluar datos, información y contenido digital
 - 1.3. Gestionar datos, información y contenido digital

ÁREA 2: COMUNICACIÓN Y COLABORACIÓN

- Competencias
- 2.1. Interactuar a través de tecnologías digitales
 - 2.2. Compartir a través de tecnologías digitales
 - 2.3. Participación ciudadana a través de tecnologías digitales
 - 2.4. Colaborar a través de tecnologías digitales
 - 2.5. Netiqueta: comportamiento en la red
 - 2.6. Gestionar la identidad digital

ÁREA 3: CREACIÓN DE CONTENIDO DIGITAL

- Competencias
- 3.1. Desarrollo de contenido digital
 - 3.2. Integración y reelaboración de contenido digital
 - 3.3. Derechos de autor y licencias de propiedad intelectual
 - 3.4. Programación

ÁREA 4: SEGURIDAD

- Competencias
- 4.1. Protección de dispositivos
 - 4.2. Protección de datos personales y privacidad
 - 4.3. Protección de la salud y el bienestar
 - 4.4. Protección del entorno

ÁREA 5: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Competencias
- 5.1. Resolución de problemas técnicos
 - 5.2. Identificación de necesidades y respuestas tecnológicas
 - 5.3. Uso creativo de la tecnología digital
 - 5.4. Identificación de brechas en la competencia digital

VÍDEO EXPLICATIVO

[Competencias digitales](#)

INFORMACIÓN GENERAL

<https://autoprestakuntza.euskadi.eus>

DURACIÓN	15 horas	ACCESO CURSO	Dos días antes del inicio del curso recibirás un correo electrónico con el nombre de usuario/a y la contraseña. Recuerda que el acceso no se habilitará hasta el primer día de inicio del curso.
DIRIGIDO A	Personas empleadas en las diferentes Administraciones Públicas de la Comunidad Autónoma de Euskadi.		
REQUISITOS	-Haber superado el curso de nivel intermedio -Una cuenta de correo electrónico corporativo que identifique unívocamente a la persona asistente al curso. No admitiremos cuentas de correo compartidas o asignadas a un puesto.		

AREA FORMATIVA:	TIC (Tecnología de la información y comunicación)
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel avanzado

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5.1 apartado d) del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), los datos personales serán exactos y, si fuera necesario, actualizados. Todo ello en cumplimiento del principio de exactitud.

- REQUISITOS TÉCNICOS**
- SOFTWARE:**
- Navegador: Microsoft Edge, Mozilla Firefox ó Chrome actualizados
 - Resolución de pantalla: 1024 x 768 (recomendado)
 - Acrobat reader 8 ó superior (recomendado)
 - Conexión a Internet y acceso a Youtube
- HARDWARE:**
- Memoria RAM 4Gb o 8Gb (recomendado)
 - Tarjeta de sonido

MES	INICIO	FIN	ADMINISTRACIÓN GENERAL		OTRAS ADMINISTRACIONES	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)
			ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	VºBº	ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	
OCTUBRE	2 octubre	20 octubre	1 de septiembre	Del 4 al 8 de septiembre	8 de septiembre	Hasta el 29 de septiembre
PRUEBAS DE APROVECHAMIENTO			Desde el 23 al 27 de noviembre			
LUGAR			La prueba se podrá realizar en las sedes del IVAP de cualquiera de los tres territorios.			
SEDES del IVAP			Vitoria-Gasteiz Donostia-San Sebastián, 1 (Aula 26 del IVAP)	Bilbao Alameda Recalde, 18	Donostia San Bartolomé, 28	
HORARIO			08:30 / 10:30 / 12:30	09:00 / 11:00	09:00	
NOTA			El curso permanecerá abierto hasta el último día del plazo de exámenes.			

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos de este curso se centran en utilizar herramientas digitales que ayudan a prevenir los riesgos físicos asociados a la utilización de las tecnologías, así como a utilizar aplicaciones que favorecen la gestión del estrés y otros riesgos emocionales causado por la conexión digital excesiva para reducir el tecnoestrés.

- COMPETENCIAS**
- Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de:
- Utilizar herramientas para definir tiempos de desconexión digital y evitar la fatiga visual.
 - Definir configuraciones en los dispositivos para lograr tiempos de desconexión y prevenir la fatiga mental y digital.
 - Utilizar aplicaciones para realizar ejercicios y adquirir hábitos saludables en cuanto a la prevención de riesgos laborales en el entorno digital.
 - Organizar y gestionar las comunicaciones de forma eficaz a través de herramientas de organización, productividad digital y activación de modos de concentración para el día a día.
 - Seleccionar las herramientas más adecuadas en función de las rutinas diarias en la utilización de las tecnologías.

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA

Curso de autoformación online sin tutoría. El curso consta de varias unidades didácticas así como ejercicios prácticos y de reflexión.

PROGRAMA

MÓDULO 1. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA PREVENIR RIESGOS LABORALES
1.CINCO FACTORES PARA COMBATIR LOS RIESGOS LABORALES EMERGENTES

AREA FORMATIVA:	TIC (Tecnología de la información y comunicación)
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

Competencia Digital: 4.3 PROTECCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR. Nivel avanzado

2. HERRAMIENTAS Y EXTENSIONES DEL NAVEGADOR PARA PREVENIR RIESGOS ASOCIADOS A LA FATIGA VISUAL
 - 2.1. EyeCare, Break timer, Hover Zoom+
 - 2.2. Herramientas de Windows para reducir la fatiga visual.
3. HERRAMIENTAS Y EXTENSIONES DEL NAVEGADOR PARA PREVENIR RIESGOS MUSCULOESQUELÉTICOS
 - 3.1. 6 herramientas para hacer ejercicio y prevenir dolores musculares y otros delante de un ordenador
4. HERRAMIENTA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS Y EL CAMBIO DE FOCO A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN.

MÓDULO 2. HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LA SOBRECARGA DIGITAL DE TRABAJO

1. LAS NOTIFICACIONES DE OUTLOOK
2. RESPUESTAS AUTOMÁTICAS EN OUTLOOK
3. DESACTIVA LAS NOTIFICACIONES DE MICROSOFT TEAMS
4. EXPERIENCIA DEL EMPLEADO/A Y BIENESTAR CON MICROSOFT
 - 4.1. Microsoft Viva (Insights), Microsoft MyAnalytics, Microsoft viva en tu correo
5. METODOLOGÍA GTD PARA LIBERAR TU MENTE
 - 5.1. La implementación del método GTD con la gestión del trabajo
 - 5.2. Las fases o pasos de la metodología GTD
 - 5.3. EL esquema del Método GTD aplicado a la bandeja de tu correo en Outlook

EVALUACIÓN	<p>El Objetivo de la evaluación será garantizar el cumplimiento de los objetivos generales del curso.</p> <p>La prueba de aprovechamiento será un test online de 15 preguntas de habilidad, con distintos tipos de respuesta (única opción y de simulación práctica). El tiempo máximo para realizar la prueba será de 30 minutos.</p> <p>- Para realizar la prueba tiene que solicitar fecha, lugar y hora dentro del plazo de 5 días, en la siguiente dirección: http://www.bait.eus</p> <p>- Solo existe una única convocatoria de examen.</p>
VALORACIÓN CURSO	A través del correo electrónico recibirá el enlace de la encuesta para su cumplimentación.
CERTIFICADOS	<p><u>Requisitos</u> a cumplir para lograr el Certificado de aprovechamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Superar la prueba de aprovechamiento; al menos 11 respuestas correctas <ul style="list-style-type: none"> • El <u>certificado de la prueba</u> se lo podrá descargar en cualquier momento desde el “Historial de usuario, gestión de matrículas y reclamaciones” de la página de http://www.bait.eus • El <u>certificado de aprovechamiento del curso</u>, estará a su disposición una vez que reciba la notificación en su correo electrónico. Acceda a “Trámites con el IVAP” apartado “Certificaciones”.
PRECIO	<p>112,35€</p> <p>ORDEN de 20 de junio de 2022, del Consejera de Gobernanza Pública y Autogobierno, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública.(BOPV nº 132, de 8 de julio).</p>
AYUDA	<p>En caso de necesitar <u>asistencia técnica</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ póngase en contacto con el CAU en el (945016) 440 ➤ de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 <p>En caso de necesitar <u>asistencia</u> sobre el funcionamiento de la prueba:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ póngase en contacto en el 664110557 ó 664101155 ➤ de lunes a jueves de 09:00 a 18:30. Viernes de 09:00 a 16:00. <p>Para consultas relacionadas con <u>temas administrativos</u>: prestakuntza@ivap.eus</p>