ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Oficinas Verdes y Buenas Prácticas Ambientales en el Puesto de Trabajo

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Oficinas Verdes y Buenas Prácticas Ambientales en el Puesto de Trabajo de ICUFOR. En un contexto donde la sostenibilidad se ha convertido en un pilar estratégico para las organizaciones, contar con profesionales capacitados para transformar los espacios laborales en entornos responsables representa una ventaja competitiva esencial. Este programa te permitirá liderar iniciativas que generen impacto positivo tanto para el medio ambiente como para la eficiencia operativa de cualquier empresa.

A lo largo de la formación, profundizarás en los fundamentos de la sostenibilidad ambiental aplicada al entorno laboral, comprendiendo el marco normativo vigente y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la sostenibilidad ambiental en el entorno laboral, identificando las principales problemáticas, marcos normativos y conceptos clave aplicables a la actividad de las organizaciones.

Definir los principios y características de una oficina verde, diferenciando sus criterios de diseño y configuración respecto a los de una oficina convencional.

Dominar las estrategias de gestión eficiente de recursos —energía, agua y materiales— en el espacio de trabajo, aplicando criterios de sostenibilidad, confort y calidad ambiental interior.

Identificar y clasificar las buenas prácticas ambientales aplicables al puesto de trabajo, abarcando la gestión de residuos, el uso responsable del papel, la sostenibilidad digital, la movilidad sostenible y la compra verde.

Diseñar un plan de acción para la implantación de un programa de oficina verde, estableciendo objetivos, indicadores, responsabilidades y una planificación temporal y presupuestaria coherente.

Desarrollar competencias en comunicación, sensibilización y formación ambiental del personal, incorporando herramientas participativas, campañas de concienciación y sistemas de incentivos.

Aplicar sistemas de seguimiento, medición y evaluación del desempeño ambiental, utilizando indicadores clave de rendimiento y herramientas digitales de monitorización y reporting.

Conocer los principales sistemas de gestión ambiental y certificaciones —ISO 14001, EMAS, LEED, BREEAM—, relacionando su aplicación práctica con la mejora continua en entornos de oficina.

Temario

01 Fundamentos de la sostenibilidad ambiental en el entorno laboral

1.1. Contexto ambiental global y su relación con la actividad de las organizaciones
1.2. Marco normativo y regulatorio en materia ambiental aplicable al entorno de trabajo
1.3. Conceptos clave de sostenibilidad aplicados al ámbito corporativo
1.4. Beneficios económicos, sociales y ambientales de la integración de la sostenibilidad en la gestión cotidiana

02 Concepto, diseño y configuración de oficinas verdes

2.1. Definición, principios y características fundamentales de una oficina verde
2.2. La cultura organizacional como motor de la transformación ambiental en el trabajo
2.3. Gestión eficiente de la energía en el entorno de oficina
2.4. Gestión responsable del agua en las instalaciones de oficina
2.5. Selección y uso de materiales, mobiliario y equipamiento sostenible
2.6. Calidad ambiental interior y bienestar de las personas en el espacio de trabajo
2.7. Certificaciones y estándares de edificación sostenible aplicables a espacios de oficina

Temario

03 Buenas prácticas ambientales aplicadas al puesto de trabajo

3.1. Reducción, reutilización y reciclaje de residuos en el entorno laboral
3.2. Uso eficiente del papel y estrategias de transición hacia la oficina sin papel
3.3. Sostenibilidad digital y uso responsable de los equipos tecnológicos
3.4. Movilidad sostenible en los desplazamientos laborales y profesionales
3.5. Compra y contratación pública y privada con criterios ambientales integrados
3.6. Gestión sostenible de espacios comunes y zonas compartidas
3.7. Gestión ambiental responsable en eventos, reuniones y actividades corporativas presenciales
3.8. Hábitos individuales cotidianos con impacto ambiental positivo en el puesto de trabajo

Temario

04 Implantación, seguimiento y mejora continua del programa de oficina verde

4.1. Diagnóstico ambiental inicial del entorno de trabajo como punto de partida
4.2. Diseño del plan de acción para la implantación del programa de oficina verde
4.3. Comunicación interna, sensibilización y formación del personal en materia ambiental
4.4. Sistemas de seguimiento, medición y evaluación del desempeño ambiental
4.5. Sistemas de gestión ambiental y certificaciones aplicables a entornos de oficina
4.6. Análisis de casos de éxito, tendencias e innovación en programas de oficina verde

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06 **Contenidos actualizados**
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07 **El curso, por escrito**
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08 **Autónomo, pero acompañado**
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09 **Enseñanza adaptada**
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10 **Estudio sencillo e intuitivo**
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

