

## Stress: Offline-Auszeit vom Netz!

...Der digitale Medienkonsum als Stressfaktor. Wir zeigen Ihnen Wege aus dem Hamsterrad.



### Inhalte

Bei zunehmender Digitalisierung, dem Homeoffice und der damit verbundenen Aufweichung der Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben sind wir immer mehr Zeit „online“. Das Smartphone macht als ständiger Begleiter viele Dinge leichter, jedoch reißen uns auch zu viele Nachrichten aus unserer Konzentration. Die Zunahme von psychischen Belastungsstörungen nimmt rasant zu. Bei manchen könnte man sogar schon von medialer Abhängigkeit sprechen.

- Digital Detox - diktieren Smartphone und Mails Ihr Leben?
- Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens
- Feste Regeln für Kommunikation/Mediennutzung
- Tipps für mehr Medienkompetenz - Selbstdisziplin statt ausruhen
- Ausgleich zum Medienstress und Regenerationsmöglichkeiten

### Methodik:

- Vortrag, Diskussion, Videoclips
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

### Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

### Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

### Organisation

Dauer: 60-90 Minuten  
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

