



WORKSHOP "Umgang mit digitalem Stress"

Der Workshop „Umgang mit digitalem Stress“ beleuchtet die Auswirkungen der digitalen Welt auf unser Wohlbefinden. In der heutigen, von Internet und Technologie geprägten Zeit stellen sich immer mehr Menschen die Frage, wie viel digitale Zeit gesund ist und ab wann der digitale Konsum stressig wird.

Dieser Workshop hilft dabei, eine Balance zwischen der digitalen und analogen Welt zu finden und zeigt auf, wie beides harmonisch zusammenwirken kann. Im Fokus stehen Techniken und Strategien zum digitalen Abschalten, um den Stresspegel zu senken und die eigene Lebensqualität zu steigern.

Ziel ist es, den Teilnehmern praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um in der digitalen Welt erfolgreich und stressfrei teilzunehmen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Auswirkungen des digitalen Konsums auf das Wohlbefinden
- Bestimmung der gesunden Grenze zwischen digitaler und analoger Welt
- Praktische Techniken zur Reduzierung von digitalem Stress



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.