

## Digitaler Stress im Berufsalltag – Nein Danke!

### Mögliche Formate:

- Seminar, Vortrag oder Workshop
- Auch online möglich

### Inhalte:

Die agilen und digitalen Anforderungen werden in der Arbeitswelt immer herausfordernder. Hinzu kommen oft noch eine hohe Komplexität, Zeitdruck und verschiedenste inhaltliche Anforderungen. Neben den positiven Entwicklungen werden auf der anderen Seite das Auftreten von chronischem Stress und von Konzentrationsstörungen begünstigt.

Das Ziel des Seminars ist, dass TeilnehmerInnen trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen bleiben können. Die Veranstaltung soll die TeilnehmerInnen dabei unterstützen die Ursachen der digitalen Belastung zu erkennen und durch eine klare Selbstwahrnehmung und Selbstführung besser damit zu umgehen. Sie analysieren dafür Ihre Nutzung der digitalen Medien und Endgeräte und entwickeln Strategien für einen bewussteren Umgang. Die Fähigkeit der inneren Stärke ist erlernbar.

### Zielgruppe:

Organisationen, Teams und Gruppen, z.B. MitarbeiterInnen, Führungskräfte, PädagogInnen

### Ziele:

Den eigenen digitalen Umgang optimal und bewusst anpassen.

### Methodisches Vorgehen, Sonstiges:

Kleingruppenübungen, Einzel- und Plenumsarbeit, Arbeitsmaterial, Übungen, Input, Erfahrungsaustausch. Praxis- und teilnehmerorientierte Ausrichtung. Die beschriebenen Inhalte sind optional zu verstehen und je nach Bedarf anpassbar.

### Referentin:



Die studierte Biomedizinerin Dr. Ann-Kathrin Richarz hat zu dem Thema Stressreduktion an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln promoviert. Durch Ihre verschiedenen beruflichen Tätigkeiten, unter anderem als Projektmanagerin in der Translationalen Forschung, sammelte Sie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen unterschiedlichster Fachdisziplinen. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin unterstützt Sie als Mental Health Coach Menschen an ihren gesundheitlichen und seelischen Themen zu arbeiten.