

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Digital Overload – Ruhe im Karton jetzt!

Digitale Balance, Resilienz und Souveränität im Arbeitsalltag

Die Digitalisierung ist in vollem Gange und eröffnet uns unfassbare Möglichkeiten! Flexibel, ortsunabhängig und blitzschnell – das sind die Vorteile, die uns die neue Arbeitswelt bietet. Doch mit dieser Freiheit kommt auch eine erhebliche Portion Selbstverantwortung und die Notwendigkeit zur Selbstorganisation.

In diesem praxisorientierten Training tauchen wir ein in die Kunst des modernen Zeit- und Selbstmanagements! Egal ob digital oder analog – wir zeigen Ihnen, wie Sie der Informationsflut entgegentreten und dabei fokussiert und gelassen arbeiten können.

Ziele:

- erkenne digitalen Stress und seine Auswirkungen
- reflektiere, was dir Energie raubt und entdecke Lösungswege
- entwickle individuelle Methoden, um in der sich wandelnden Arbeitswelt erfolgreich zu sein
- beeinflusse dein Stressempfinden positiv
- lerne, achtsam mit dir und deiner Zeit umzugehen
- Entdecke die besten Tools für ein modernes Zeitmanagement

Inhalte:

- Vor- und Nachteile der Digitalisierung
- Was ist digitaler Stress?
- hilfreiche digitale Techniken
- Selbstbestimmung versus Fremdbestimmung: Wer hat das Sagen?
- Achtsamkeit im digitalen Zeitalter
- Zeitmanagement für die Zukunft – digital und analog
- Strategien zur Stressbewältigung
- glücklich bleiben in der Arbeitswelt 4.0

Nummer
23226-006
Datum
29.09.2026
Zeit
09:00 - 15:30 Uhr
Ort
Web-Seminar mit Zoom
Zielgruppen
Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten
Referent/in
Claudia Karrasch Trainerin Coach
Teilnehmende (max.)
12
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
175,00 €
Normaler Preis für Externe
195,00 €
Bildungspunkte (ECTS)
0.60
Ansprechpartner/in
Christine Tameling
Unterrichtsstunden
8



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.