

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 entgegenreten 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