caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

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

Zwischen WLAN und Wahnsinn

Digitale Resilienz für Beruf und Alltag

Smartphones, Social Media, News-Ticker. Wir sind fast ununterbrochen online. Besonders in aktuellen Krisenzeiten prasseln unzählige Informationen, Halbwahrheiten und Desinformationen auf uns ein. Gleichzeitig sind Algorithmen darauf programmiert, unsere Aufmerksamkeit so lange wie möglich zu fesseln.

Die Folge? Digitaler Stress, das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, und die Angst, etwas zu verpassen. In diesem interaktiven Online-Workshop widmen wir uns der Frage: Wie finden wir eine gesunde Balance im digitalen Alltag?

Inhalte des Workshops:

- Der Blick auf die Wissenschaft: Was macht der digitale Dauerstress mit unserem Gehirn und unserer Gesundheit? Wir schauen uns aktuelle Studienlagen an.
- Den Kreislauf durchbrechen: Praktische Strategien, wie wir uns von der ständigen Erreichbarkeit lösen.
- Gesunder Konsum im Fokus: Wie sieht ein bewusster und filterkompetenter Umgang mit Medien aus?
- Werkzeuge für den Alltag: Konkrete Methoden und kleine Gewohnheiten, mit denen die eigene digitale Resilienz sofort gestärkt wird.

Nummer

23827-009

Datum

23.06.2027

Zeit

09:00 - 12:00 Uhr

Ort

Web-Seminar mit
Zoom

Zielgruppen

Alle fachlich Interessierten

Referent/in

Yannic Gottwald
Sozialpädagoge (BA)
Systemischer Coach und Demokratie-Fitness-Trainer
Fachberater für Sozialtraining und systemische Mobbingintervention in Jugendhilfe und Schule

Teilnehmende (max.)

25

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

75.00 €

Normaler Preis für Externe

90.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.25

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Unterrichtsstunden

4