





Raus aus dem digitalen Hamsterrad!
Digital Detoxing für mehr Teilhabe in Alltag & Beruf
- Bildungsurlaub -



Ev. Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Potshauer Straße 20 · 26842 Ostrhauderfehn

 04957 92 88 10

 04957 92 88 33

 aggen@potshausen.de



Evangelisches **BILDUNGSZENTRUM** OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN

Infos zum Seminar

Leitung:

Edda Smidt
smidt@potshausen.de

Referentin:

Melanie Kerski
(zertif. Trainerin u.a. für Kommunikation, Stressmanagement, Burn-out-Prävention, Resilienz und Brain fit, selbstständig als Dozentin, Coach & Beraterin)



Mehr Infos zu der Referentin unter
www.hof-mehrwert.de

Anmeldungen:

www.potshausen.de

Weitere Informationen:

0 49 57 92 88 10 – Helga Aggen
aggen@potshausen.de

Viele digitale Helferlein erleichtern uns den Alltag – aber manchmal kann es auch zuviel werden...

Warum wir unter der ständigen Erreichbarkeit und permanenter medialer und digitaler Präsenz leiden, welche Folgen diese ständige Verfügbarkeit hat und vor allem, wie man den Ausweg aus diesem digitalen Hamsterrad finden kann und sollte - das erfahren Sie in diesem **Bildungsurlaub**.

Durch zahlreiche praktische Übungen und kleine Inputs reflektieren Sie Ihre eigene Erreichbarkeit und deren Folgen und finden **Wege aus der medialen Dauerpräsenz**. Erkennen Sie die Zusammenhänge von digitaler Nutzung und Ihrer inneren Widerstandskraft - Ihrer Resilienz.

Erlernen Sie Übungen und kleine alltagstaugliche Maßnahmen, mit denen Sie für Ihren privaten und beruflichen Alltag analoge Ruheinseln finden.

Inhalte:

- Umgang mit digitalen Medien & Geräten reflektieren und bewerten
- Auswirkungen von Digitalverhalten auf die Gesundheit beleuchten
- eigene Ressourcen zur Stressreduktion kennen und einsetzen
- Stärken bewusst machen und fördern
- Achtsamkeit erlernen & einsetzen können
- analoge Wege in Arbeit und Gesellschaft (wieder-)entdecken
- Abwägung zwischen sinnvoller & ungesunder/ überflüssiger Digitalnutzung erleichtern
- Stressreduktion durch Entspannungstechniken im beruflichen Alltag erlernen



Evangelisches
BILDUNGSZENTRUM
OSTFRIESLAND-POTSHAUSEN