

Offline – Auszeit vom Netz!

Gesunder Umgang mit digitalen Medien

Beschreibung

Digitale Medien erleichtern vieles, erzeugen aber auch Stress, Ablenkung und permanente Erreichbarkeit. Dieser Workshop zeigt, wie digitale Nutzung unser Denken und Verhalten beeinflusst und wie ein gesunder, bewusster Umgang mit Smartphone, Social Media & Co. gelingt. Ziel ist es, Stress zu reduzieren, Fokus zurückzugewinnen und digitale Routinen nachhaltig zu verbessern.

Inhalte

- Digital Detox: Wer bestimmt – ich oder das Gerät?
- Neuropsychologische Wirkung von Medien & Dauerreizen
- Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens (inkl. FOMO-Check)
- Digitale Routinen & Glaubenssätze erkennen
- Ersatzhandlungen & alltagstaugliche Alternativen
- Regeln für Kommunikation & Mediennutzung
- Selbstregulation & Ausgleich vom Medienstress

Methodik

- Kurze Impulse
- Selbstreflexion & Analyse
- Austausch & Praxisideen
- Konkrete Alltagstipps zur digitalen Entlastung

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!