



# Digitales Stressmanagement: der Umgang mit digitalen Stressoren

Die heutige Arbeitswelt unterliegt digitalen Veränderungen: Online-Meetings erhöhen die Arbeitszeit vor dem Bildschirm und die Möglichkeit im Home-Office zu arbeiten und ebenso die Gleitzeit führen unter anderem dazu, dass Sie nicht nur während Ihrer Arbeitszeit, sondern auch in Ihrer arbeitsfreien Zeit E-Mails erhalten. Begünstigt wird dies durch Ihr Smartphone, welches permanente Erreichbarkeit ermöglicht – sowohl beruflich, als auch privat. Wir bewegen uns also in Arbeitssituationen, in der die Digitalisierung Grenzen aufweicht.

Damit wir uns in dieser neuen Arbeitswelt unter den Begriffen „Arbeiten 4.0“ oder „New Work“ orientieren können, benötigen wir Erholungspausen. Studien zeigen, dass der gesunde Umgang mit den unterschiedlichen digitalen Medien in der Arbeitswelt, wichtig ist, um fokussiert und produktiv zu bleiben. Und das ohne sich auf Dauer überfordern zu müssen.

Wie hat sich Ihre Arbeitswelt verändert? Wie gehen Sie mit den neuen Anforderungen um? Und wie bewältigen Sie die digitale Art von Stress?

**Ziel:** In diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche Strategien kennen, welche Sie unterstützen sollen, eine selbstbestimmte und gesunde Balance in der digitalen Arbeitswelt zu finden. Identifizieren Sie ihre Stressoren und leiten Sie Maßnahmen ab, welche Ihnen helfen, Grenzen zu setzen und sich zu schützen.

**Zielgruppe:** Offen für alle Mitarbeitende

#### Inhalte:

- Was sind digitale Stressoren?
- Wie gehe ich mit „Techno-Invasion“ um?
- Wie gestalte ich meine Arbeitswelt neu?
- Was ist Digital Detox?
- Wie setze ich Grenzen?

**Methoden:** Theorie-Input, praktische Einzel- und Gruppenübungen, Feedback

**Dauer:** 2 Tage

**Gruppengröße:** max. 8 Personen