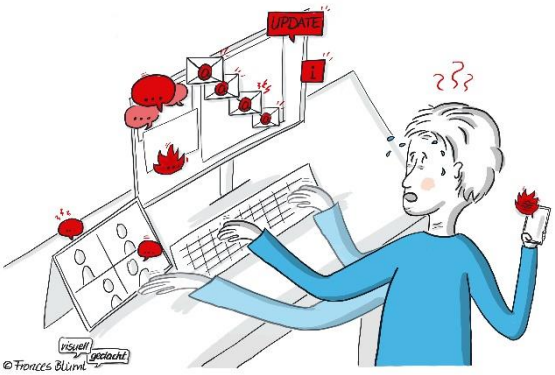
birgit pichler
Gesundheitsmanagement e.U.

„Digitaler Stress: hab ich das auch?!“

Was digitaler Stress ist und wie Sie ihm entgegenwirken können.

Kennen Sie das? Informations-Overload, ständige Erreichbarkeit, von einem virtuellen Meeting ins nächste und am Sofa dann auf Social Media? All das kann digitalen Stress auslösen und uns krank machen. Was wir daher brauchen ist eine erhöhte **Aufmerksamkeit für unser eigenes Wohlbefinden**, um digitalen Stress zu erkennen und ihm entgegen zu wirken. Genau hier setzen wir an! Erfahren und erleben Sie, wie Sie in einer **digitalen (Arbeits)welt in Balance und gesund** bleiben können.



Inhalte:

- Digitaler Stress: Ursachen und Auswirkungen
- In Balance bleiben in einer digitalen (Arbeits)welt:
  - Analoger Ausgleich in einer digitalen Welt
  - Grenzen setzen in einer entgrenzten Arbeitswelt
  - Bewusste Mediennutzung
  - Deep work: konzentriert Arbeiten trotz Multitasking
  - Online-Zusammenarbeit gesundheitsförderlich gestalten
- Mein persönliches Toolkit für gesundes Selbstmanagement in der digitalen (Arbeits)welt

Rahmen:

Veranstaltungsform:	Präsenz oder Online
Format und Dauer:	Kurzform (Vortrag, Seminar, Impulsworkshop) 45 Min. – 180 Min.
	Intensiv (Training) Halbtages- oder Tagestraining
Kosten:	Ich freue mich über Ihre Anfrage!

Birgit Pichler Gesundheitsmanagement e.U.
Beratung - Training - Moderation
Annenhofstr. 71 - A-3032 Eichgraben
FN 447085d
www.birgitpichler.net

T 0043 0699 123 654 06
F 0043 732 99 7004 19
M office@birgitpichler.net
UID.Nr. ATU 66 56 83 69