

LIVE-WEBINAR: "Digital Detox" - Digitaler Minimalismus - Minimal digital unterwegs in der digitalen Ära

Produktnummer
2024-50028D

Termin
17. September 2024
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
268,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

Sind Sie ständig im Internet, am Laptop, PC und Handy? 24/7 erreichbar? Gestresst vom und ständigen Pfeifen und Vibrieren Ihres Handys? Lesen Sie E-Mails nach Feierabend und gehen digital von Meetings zu Meeting? Fühlen Sie sich nach vielen Stunden in den Tiefen von Social Media dennoch isoliert und allein? Ist 'Digital' eine überwältigende Quelle des Stresses in Ihrem Berufsleben?

Treten Sie einen Schritt zurück – in die Nachhaltigkeit, Resilienz und Achtsamkeit. In diesem Seminar begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum digitalen Minimalismus. Entdecken Sie, wie Sie gezielt digitale Stressquellen eliminieren können, um Frieden, Ruhe und echte Verbindung zu finden.

- Digitaler Minimalismus: Der bewusste Umgang mit Technologie
- Vorteile des digitalen Minimalismus: Fokus, Produktivität, kreativer Freiraum und erhöhte Lebensqualität
- Digitale Belastungen und Herausforderungen: Erreichbar bleiben, ohne überfordert zu sein; Umgang mit FOMO (Fear of Missing Out)
- Praxisorientierte Strategien für digitalen Minimalismus: Smartphone-freie Zonen etablieren; intelligente Auswahl und Einsatz von Apps; Zeitpläne für Digitalpausen etc.
- Digitale Demenz und digitale Erschöpfung: Erkennen von Übernutzungssymptomen; präventive Maßnahmen und Techniken zur Erholung
- Strategien für Alltag und Büro: Schritte zur Implementierung in die tägliche Routine; Best-Practice-Beispiele

Dozent:innen

Kerstin Armbrust

Dipl.-Kauffrau technisch orientiert, Informationssicherheitsbeauftragte, Zertifizierte Datenschutzbeauftragte & Datenschutzauditorin (TÜV Süd)

Zielgruppe

Alle, die digitale Stressquellen eliminieren und Ihren Weg zum digitalen Minimalismus einschlagen möchten.

Ort

VWA digital

Kontakt

Information

Katharina Rimmer
0711 21041-42
K.Rimmer@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Andrea Daubner
0711 21041-35
a.daubner@w-vwa.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Ziele

- Erhöhung der Produktivität, Zufriedenheit und Kreativität durch den bewussten Umgang mit digitalen Werkzeugen
- Erlernen von Techniken, um die Balance zwischen Online- und Offline-Zeiten zu finden und digitalen Stress zu minimieren
- Rückgewinnung von Selbstzentriertheit und klarem Fokus im digitalen Zeitalter

Hinweise

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop, Tablet oder Smartphone), sowie eine stabile Internetverbindung.
- Ihr Endgerät sollte über Mikrofon und Webkamera verfügen, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können; über Lautsprecher oder Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen.
- Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils in der aktuellen Version). Wir empfehlen „Chrome“. Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!
- Wichtig: Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge, die über eine VPN-Verbindung hergestellt werden, können zu Problemen führen.
- Testen Sie bei Bedarf den Zugang vorab unter: <http://webinare.vwa-digital.de>

INFORMATIONEN ZUR ONLINE-TEILNAHME

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners. Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf, da diese ihre Gültigkeit für alle zukünftigen Online-Veranstaltungen behalten.
- Selbstverständlich können Sie für die Teilnahme auch ein privates Endgerät nutzen.
- 30 Min. vor Beginn ist der Webinar-Raum geöffnet. In diesem „Check-In“-Zeitfenster helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.
- Bei technischen Problemen rufen Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999 an.
- Begleitunterlagen stehen i.d.R. einen Werktag vor dem Veranstaltungstermin zum Download über Ihre Zugangsdaten für Sie bereit. Die Unterlagen sind ca. 1 Woche verfügbar.
- Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie per E-Mail.