

# Methoden der Selbststeuerung im Zeitalter der digitalen Moderne

Die **ständige Konfrontation mit digitalen Medien** betrifft uns in verschiedensten Kontexten und Berufsfeldern. Das Durchleben virtueller Welten und die **andauernde Vernetzung** in sozialen Medien sind nur zwei der vielen Punkte, in denen digitale Medien das **Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen**. **Stress, Aufmerksamkeitsstörungen, Burnout** und **Depressionen** werden im Zeitalter der digitalen Moderne immer häufiger und lassen sich unter anderem auf den ständigen Online-Informationsaustausch zurückführen. Methoden der **Selbststeuerung** und **Selbstkontrolle** helfen, den sogenannten „**Techno-stress**“ zu verhindern und analoge Stärken wiederzuentdecken. Das Bewusstsein über die Auswirkungen digitaler und sozialer Medien hilft zudem, **Chancen und Risiken der Digitalisierung** zu erkennen und neue Technologien produktiv anwenden zu können.

## DER NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

- Begriffsbestimmung, Fakten und Hintergrundwissen zu digitalen und sozialen Medien
- aktuelle Erkenntnisse aus Literatur und Forschung
- Übungen und Strategien zu Selbststeuerung im Zeitalter der digitalen Moderne
- umsetzbare Ideen, die in Ihrem Unternehmen an MitarbeiterInnen weitergegeben werden können

## EMPFEHLENSWERT FÜR

- MitarbeiterInnen in Leitungspositionen aus dem Wirtschafts- sowie Nonprofit-Bereich, Interessierte

## ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN

- maximal 12 Personen

## IHRE EXPERTINNEN

Johanna Constantini, MSc

## TERMIN

- 25.06.2019 | 09:00 – 17:00 | Innsbruck

## INVESTITION

€ 280,-- (exkl. USt.)

## ANMELDUNG:

office@dieberaterinnen.com



**DIEBERATERINNEN**