

# Stressprävention 4.0. - Digitalem Stress mithilfe von Selbstmanagement vorbeugen

Die **ständige Konfrontation mit digitalen Medien** betrifft und beeinflusst unser tägliches Leben positiv wie negativ. Während wir moderne Technologien nutzen, um **Prozesse schneller** und **Informationen leichter verfügbar** zu machen, fordern digitale Medien zunehmend unsere **individuelle Stresstoleranz** heraus. Digitaler Stress geht mit der Tendenz zum **selbstverständlichen Multitasking**, **digitaler Reizüberflutung** und **permanenter Erreichbarkeit** einher und betrifft uns nicht mehr nur im beruflichen Bereich. Die allgegenwärtige Konfrontation mit modernsten Informationstechnologien fordert sowohl eine Anpassung im alltäglichen Leben, wie auch **neue Strategien für das berufliche Führungsverhalten**.

Was brauche ich **persönlich und als Führungskraft**, um mit den **Herausforderungen der digitalen Moderne** produktiv umgehen zu können? Wie kann ich Technostress entgehen und welche Strategien helfen mir dabei? Von welcher Führungsfähigkeit braucht es mehr – **Technik-knowhow** oder **zwischenmenschliche Qualität**? Neben Informationen zu aktuellen Erkenntnissen in Hinblick auf Risiken und Nebenwirkungen digitaler Medien bietet das Seminar die Möglichkeit, **Lösungsstrategien** zu erarbeiten, um digitalem Stress vorzubeugen.

## DER NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

- Tools und Praktiken für die Führungskraft
- die richtigen zwischenmenschlichen Qualitäten pflegen und ausbauen
- persönliche Selbststeuerung ausbauen, um produktiv zu bleiben
- umsetzbare Ideen, die Sie in Ihrem Unternehmen an MitarbeiterInnen weitergeben können

## EMPFEHLENSWERT FÜR

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

## ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN

- maximal 12 Personen

## IHRE EXPERTIN

Johanna Constantini, MSc

## TERMIN

- 29.10.2019 | 09:00 – 17:00 | Innsbruck

## INVESTITION

€ 280,-- (exkl. USt.)

## ANMELDUNG:

office@dieberaterinnen.com



**DIEBERATERINNEN**