



DIGITALE BALANCE IN DIGITALISIERTEN ZEITEN

Die digitale Unternehmenskultur ist zum wichtigen Baustein der Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit geworden. Die Digitalisierung bietet viele Chancen und Erleichterungen für den beruflichen Alltag. Um zukunftsfähig zu bleiben, ist die Auseinandersetzung mit digitalen Medien unumgänglich. Gleichzeitig aber fühlt sich jeder vierte Arbeitnehmer durch ungeplante Unterbrechungen wie z. B. durch E-Mails und Smartphonennachrichten bei der Arbeit psychisch belastet. Jeder Dritte gibt an, dass ihn die Informationsflut und ständige Erreichbarkeit durch mobile Kommunikationsmittel stört; diese Faktoren stellen die zweithäufigste Ursache für beruflichen Stress dar. Arbeitsplätze sind heute häufig flexibel und mobil, die Trennung von Beruf und Freizeit wird aufgehoben. Schnell gerät man in einen Dauerarbeitsmodus, der langfristig Arbeitsqualität und Produktivität beeinträchtigt. Permanentes Vernetzt-Sein und ständige Erreichbarkeit sind für erfolgreiche Unternehmen wichtige Faktoren, die direkt die Kommunikationskultur und Mitarbeitergesundheit betreffen. Umso wichtiger ist es daher im digitalen Gleichgewicht zu bleiben, um damit auch die Leistungsfähigkeit zu erhalten. In unserer Weiterbildung lernen die TeilnehmerInnen, digitale Balance in Arbeits- und Privatleben zu schaffen. Gemeinsam mit ausgebildeten Coaches erarbeiten sie Strategien, um ihre digitale Kommunikation zu optimieren und mehr Produktivität und Effektivität in den Workflow zu bringen.

INHALTE DES SEMINARS

„Always On-Mentalität“

- _ gesundheitliche und wirtschaftliche Auswirkungen

Reflektion des eigenen Medienkonsums u. a.:

- _ aktuelle digitale Unternehmenskultur
- _ interne/externe Kommunikation
- _ private digitale Aktivitäten
- _ Nutzung von Messengern und Datenschutz

Individueller Plan mit Fokus auf Büro, Privat, Urlaub u. a.:

- _ berufliche und private E-Mail-Kommunikation
- _ Tagesablauf mit Smartphone
- _ medienfreie Oasen
- _ individuelle Anpassung an den eigenen Lebensstil

Offline-Goals u. a.:

- _ Ziele für die interne/externe Kommunikation
- _ medienfreie Oasen im Unternehmen
- _ Verbesserung des Workflows

Praktischer Teil:

- _ Exkursion zum Krümelhof (Hof für Tiergestützte Interaktion)
- _ Praktische Übungen zur Achtsamkeit

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, HR, Berater, Betriebsärzte, Betriebsräte, MitarbeiterInnen der betrieblichen Gesundheitsförderung und weitere Interessierte aus dem betrieblichen Umfeld

TRAINER



Patrick Durner

Diplom-Pädagoge, Systemischer Berater und Coach (dvct),
Geschäftsführender Gesellschafter Betriebliche Suchtprävention
Miehle GmbH

SEMINAR

08.-09.07.2019

IN AUGSBURG

Kosten:

500,- € zzgl. MwSt.
(Übernachtung und
Verpflegung sind direkt mit
dem Tagungshaus
abzurechnen)

Veranstaltungsort:

Hotel am alten Park
im Diako
Frölichstraße 17
86150 Augsburg
Telefon: 0821 / 45051-0

Veranstaltungsbeginn:

08.07.2019, 10 Uhr

Veranstaltungsende:

09.07.2019, 17 Uhr

Mindestteilnehmerzahl:

8 Personen

Anmeldung

bis 24.05.2019 an:

Betriebliche Suchtprävention
Miehle GmbH
Kriegshaberstraße 39
86156 Augsburg
Tel. 0821/444 30-66
Fax 0821/444 30-67
[info@suchtprevention-
miehle.de](mailto:info@suchtprevention-miehle.de)

Anmeldung

per Fax an 0821/444 30-67

per E-Mail an info@suchtpraevention-miehle.de

DIGITALE BALANCE IN DIGITALISIERTEN ZEITEN

Von 08.07. bis 09.07.2019 im Hotel am alten Park in Augsburg

Ich melde mich verbindlich für oben genanntes Seminar an.

FIRMA:

NAME:

ANSCHRIFT:

TELEFON:

FAX:

MOBIL:

E-MAIL:

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

VOM BETRIEB GENEHMIGT:

Vegetarisches Mittagessen gewünscht