



Workshop

BILDUNGSEINRICHTUNGEN

SOZIALE MEDIEN UND
MENTALE GESUNDHEIT

Mag. Anna-Sophie Standl
Dipl. Mentaltrainerin

www.dis-connect.me
0699/11006146
a.standl@dis-connect.me

Workshop für F JUGENDLICHE



THEMA

Jugendliche tragen ihre eigene kleine Welt – das Smartphone – in ihrer Hosentasche. Es ist zum ständigen Begleiter geworden. Ob sie Musik hören, Videos schauen, Spiele spielen oder sich in den unendlichen Sphären der sozialen Medien bewegen. Sie verbringen täglich meist mehrere Stunden mit ihrem Smartphone. Eine *safer internet* Studie aus 2019 zeigt, dass immer mehr Jugendliche einen digitalen Zeitstress verspüren. In Zeiten von Homeschooling und Lockdowns ist der Social Media Konsum um einiges gestiegen. Der Konsum steigt, das Bewusstsein eines gesunden Umgangs jedoch nicht. Ein Bewusstsein über die Gefahren, wie depressive Verstimmungen, ein verdrehtes Selbstbild, Unzufriedenheit, Konzentrationsschwächen oder weniger Empathie, ist fast nicht vorhanden. Jugendliche verlieren den Überblick in dieser schnelllebigen Welt, ohne es zu merken.

ZIEL

Ziel des Workshops ist es, ein Bewusstsein eines gesunden, achtsamen Umgangs mit sozialen Medien zu schaffen, eine höhere Lernfähigkeit zu erzielen und mehr Ausgeglichenheit in den Alltag zu bringen. Der Social Media Konsum soll überdacht und reduziert werden mit dem Ziel sich wieder vermehrt der Schule, FreundInnen, Familie und kreativen sowie körperlichen Hobbys widmen zu können.

INHALT

In den, an die Schulstufe angepassten, Workshops von dis-connect.me, welche ein Ausmaß von drei Unterrichtseinheiten haben, wird Jugendlichen ein gesunder Umgang mit sozialen Medien näher gebracht.

kurz und knapp:

Wozu dienen soziale Medien überhaupt?

Welche sind die „Gefährlichsten“?

Mit welchen Tricks arbeiten soziale Medien um uns so lange wie möglich am Bildschirm zu halten?

Warum wollen Sie uns überhaupt so lange am Bildschirm halten?

Was hat es mit Photoshop und Beauty-Filtern auf sich? Wie verändert sich dadurch das Frauenbild?

Was sind die Folgen eines übermäßigen Konsums?

Welche Lösungsansätze gibt es Social Media gesünder zu verwenden?

"Der Konsum steigt, das Bewusstsein eines gesunden Umgangs jedoch nicht."

Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, und ich bin die Gründerin von dis-connect.me. Als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin habe ich die faszinierenden Möglichkeiten der digitalen Welt erlebt – aber auch die Schattenseiten intensiver Mediennutzung. 2018 zog mein Körper die Notbremse: Nach Jahren der ständigen Erreichbarkeit und des digitalen Dauerstresses erlitt ich einen Schlaganfall.

Dieses Ereignis war ein Wendepunkt in meinem Leben. Es zeigte mir, wie leicht die Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden können – oft, ohne es zu merken. Ich erkannte, wie wichtig ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien für die mentale und körperliche Gesundheit ist. Nach diesem Einschnitt entschied ich, mein Leben neu auszurichten. Ich absolvierte die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin, um meine persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Wissen zu ergänzen, und gründete dis-connect.me.

Mein Angebot:

1. Workshops in Unternehmen:

Strategien gegen digitalen Stress, Förderung mentaler Gesundheit und klare Kommunikationsregeln.

2. Workshops an Schulen:

Interaktive Programme, die Jugendlichen zeigen, wie sie soziale Medien reflektiert und gesund nutzen können.

3. Elternworkshops:

Praxistipps und Strategien, um Kinder sicher und bewusst durch die digitale Welt zu begleiten.

Warum dis-connect.me?

Meine Erfahrung als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin ermöglicht es mir, praxisnah und auf Augenhöhe zu arbeiten – mit Unternehmen, Jugendlichen und Eltern. Als Mentaltrainerin biete ich fundierte Ansätze, die nachhaltige Veränderungen schaffen. Ziel meiner Workshops ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern konkrete Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

Mein Ziel:

Unternehmen zu einer gesunden digitalen Balance zu verhelfen, Schulen zu unterstützen, Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu sensibilisieren, und Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder sicher begleiten können.



©Antje Wolm

WORKSHOP INFOS

Workshop pro Klasse

10€ pro Schüler:innen

unter 22 Schüler:innen 220 € Pauschale

Workshopdauer: 3 Unterrichtseinheiten

KONTAKT

a.standl@dis-connect.me

069911006146

www.dis-connect.me