

Workshop für Unternehmen

DIGITALE MEDIEN IM ARBEITSALLTAG: CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN



THEMA

Digitale Medien sind aus dem modernen Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Sie erleichtern Kommunikation, ermöglichen flexible Arbeitsmodelle und fördern die Vernetzung innerhalb von Teams und Unternehmen. Doch neben diesen Vorteilen bringen sie auch erhebliche Herausforderungen mit sich: Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und der Druck, in sozialen Netzwerken präsent zu sein, können die Mitarbeitenden stark belasten.

Der permanente digitale Input führt oft zu Stress, Konzentrationsverlust und einer Vermischung von Berufs- und Privatleben, was langfristig die mentale Gesundheit beeinträchtigen kann. Ohne klare Strategien und Regeln können diese Belastungen die Produktivität, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit im Unternehmen negativ beeinflussen.

Der Workshop „Soziale Medien und mentale Gesundheit“ setzt genau hier an. Ziel ist es, Unternehmen dabei zu unterstützen, eine gesunde digitale Balance zu schaffen. Mitarbeitende lernen, digitale Stressfaktoren zu erkennen und mit gezielten Strategien ihre Resilienz zu stärken. Mit praxisnahen Tipps und Übungen wird ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien gefördert – für mehr Zufriedenheit, Produktivität und langfristiges Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

INHALT

1. Digitaler Stress und Work-Life-Balance

- Identifikation von Stressoren wie E-Mail-Überflutung und Erreichbarkeitsdruck.
- Strategien zur Reduktion digitaler Belastung und Förderung von Erholung.

2. Mentale Gesundheit im digitalen Zeitalter

- Achtsamkeit und Resilienzübungen für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien.
- Reflexion über gesunde Bildschirmzeiten und digitale Gewohnheiten.

3. Effiziente Mediennutzung am Arbeitsplatz

- Entwicklung klarer Kommunikationsregeln für Teams (z. B. Erreichbarkeitszeiten).
- Praxistipps für mehr Konzentration und weniger Ablenkung.

4. Soziale Medien sicher und bewusst nutzen

- Professioneller Umgang mit Social Media im beruflichen Kontext.
- Schutz der eigenen digitalen Präsenz und Abgrenzung zwischen privat und beruflich.

ZIEL

- Steigerung der Produktivität: Effizientere Arbeitsprozesse und weniger digitale Ablenkung.
- Förderung der mentalen Gesundheit: Resilienz und Balance im Umgang mit digitalen Medien.
- Verbesserung der Teamkommunikation: Klare Regeln für digitale Tools und Erreichbarkeit
- Nachhaltige Zufriedenheit: Gesunde Mitarbeitende sind motivierter und leistungsfähiger.

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

Dauer: 4 Stunden (inkl. Pausen)

Zielgruppe: Mitarbeitende, Führungskräfte und Teams (max. 30 Personen)

Kosten: ab 1.800 € (zzgl. Material- und Fahrtkosten)

Format: Vor-Ort oder Online (flexibel anpassbar)

KONTAKT

a.standl@dis-connect.me

069911006146

www.dis-connect.me