

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

BEWÄLTIGUNG VON DIGITALEM STRESS



Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

„Stress lass nach!“ – dieses Stoßgebet sprechen viele Beschäftigte mehrmals am Tag aus. Doch selten erleben sie, dass dieses Gebet erhört wird.

Digitaler Stress entsteht zum einen durch die Masse an Informationen, die wir durch digitale Technologien erhalten. Zum anderen gibt es auch psychologische Mechanismen. Dazu zählen sozialer Druck und die Erwartung, eingetroffene Nachrichten sofort zu beantworten, sowie die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, sobald man das Smartphone nicht ständig im Blick behält. Forschungen zeigen, dass sich digitaler Stress negativ auf die Gesundheit auswirkt und das Risiko von Depressionen und Burnout erhöhen kann. Alle, die nicht auf ein Wunder warten möchten, können in diesem Training lernen, wie sie digitalem Stress vorbeugen und wenn er doch auftritt, die Auswirkungen reduzieren können. Durch die Entwicklung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms wird ein wichtiger Beitrag zur Förderung der eigenen Gesundheit geleistet.

Ziel

- Sie wissen was Stress ist und in welchem Zusammenhang Ihr individuelles Stressempfinden mit digitalen Technologien steht.
- Sie haben gelernt, Ihre Stressresistenz zu verbessern.
- Sie wissen, wie Sie sich mit gezielten Methoden vor dem digitalen Overload schützen können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Fluch und Segen der Digitalisierung
- Selbstorganisation oder Fremdbestimmung? Opfer oder Driverseat?
- Was ist Stress? Betrachtungsweisen ändern!
- persönliche Stressanalyse und körperliche Auswirkungen von Belastungen
- Stellschrauben gelingender digitaler Arbeit: Methoden der Stressreduktion, kurzfristige und langfristige angelegte Stressbewältigung, Digital Skill Management, Mitarbeiter-Commitment, Personal Digital Training, No-Digital-Zonen
- Das persönliche Stressbewältigungsprogramm

Seminarnummer:
Q1.2.1.2

Methode:
Trainerinput und Diskussionen, Moderation, Einzel- und Gruppenaufgaben zur Erarbeitung und Einübung der Methoden und Techniken

Referent*in:
Britta von der Linden
Trainerin und Coachin

Termin:
10.03.2021

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss: *NEU*
07.04.2021

Gebühr:
zentral finanziert