

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	Führungs-kompetenz 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

## WEBEX-FATIGUE

### Online-Müdigkeit in virtuellen Arbeitswelten?

#### Zielgruppe

alle Mitarbeitende

#### Einführung

Das letzte Jahr brachte für uns alle völlig neue Herausforderungen mit sich. Zwischen vielfältigen Veränderungen, Belastungen, Sicherheits- und Hygienemaßnahmen kam viel zusammen, das Kraft gekostet hat. Einiges davon wird mit der Zeit wieder abnehmen, aber andere Aspekte bleiben auch zukünftig Teil unseres Alltags. Die Pandemie hat der Digitalisierung unserer Arbeitswelt einen besonderen Schub verliehen. Das hat durchaus Vorteile. Doch die Verlagerung von Interaktionen in den virtuellen Raum fordert unser Gehirn auch auf besondere Weise und kann körperliche und psychische Auswirkungen haben. Erfahren Sie in diesem Seminar, warum Videokonferenzen so anstrengend sind, wie Online-Müdigkeit sich bemerkbar macht und was Sie dagegen tun können.

#### Ziel

- Sie erkennen die Risikofaktoren von Online-Müdigkeit.
- Sie wissen, wie Sie wirkungsvoll gegensteuern können.

#### Programm

##### Was belastet so sehr an der neuen Kommunikation?

- Die Bedeutung nonverbaler Hinweise, von Gestik und Mimik
- Fehlen von Small Talk, persönlichem Kontakt und Small-Talk
- Gesprächsfluss in Online-Meetings
- Technische Schwierigkeiten
- Versachlichung virtueller Meeting
- Fehlende menschliche Interaktion
- Handgesten, Mikroausdrücke, Unterkörpersprache sind kaum zu lesen und müssen durch Aufmerksamkeit auf Worte ersetzt werden.
- Mimik und Gestik werden nicht wahrgenommen.
- Mehrpersonenbildschirme

##### Tipps gegen Webex-Fatigue

- Reduzieren Sie Multitasking, planen Sie kürzere Einheiten und bauen Sie aktive Pausen ein
- Durchmischen Sie die Kommunikationsformen
- Kleider machen Leute
- Digital Detox: Verzicht auf permanenten Medienkonsum, ständige Erreichbarkeit und Push-Nachrichten
- Offline statt always on
- Klar definierter Feierabend statt Work-From-Home-Burnout

**Seminarnummer:**  
Q4.2.1.8

**Methode:**  
„suggestopädische Methoden“, Einzel- und Gruppenarbeiten, Vortrag und Diskussion

**Referent\*in:**  
Britta von der Linden  
Expert for Innovative Blended Learning, Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie

**Termin:**  
12.11.2021

**Zeit:**  
08:30 Uhr – 11:00 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings.

**Anmeldeschluss:**  
07.10.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert