

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	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

ICH BIN DANN MAL OFFLINE! Persönliche Freiräume neu entdecken

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Die Digitalisierung und hoch entwickelte Endgeräte wie Smartphone oder Tablet ermöglichen es: Wir surfen im WWW und überwinden darin Raum und Zeit, können jederzeit auf eine Fülle von Informationen zugreifen, vernetzen uns mit vielen Menschen und sind (fast) überall und ständig erreichbar.

Hand aufs Herz: Wie digital sind Sie unterwegs? Checken Sie abends vor dem Zu-Bett-Gehen noch kurz Ihre Nachrichten? Schauen Sie auch im Urlaub in Ihre dienstlichen E-Mails? Wie viele Newsfeeds haben Sie abonniert? Liegt Ihr Handy dauerhaft mit im Schlafzimmer?

Und: Wie gut tut Ihnen das wirklich? Wo liegt Ihre persönliche Grenze zwischen dem positiven Beitrag moderner Medien zur eigenen Lebensführung und der seelischen Belastung durch einen unaufhörlichen Informationsstrom?

Gemeinsam wollen wir bei diesem Mittagsimpuls zu einer Bestandsaufnahme anregen. Herzlich eingeladen sind alle, die ihr Medienverhalten betrachten wollen, Freude am Austausch über dieses Thema haben oder sich für einen bewussten Umgang mit Medien interessieren.

Ziel

- Sie beschäftigen sich mit „Digital Detox“.
- Sie reflektieren Ihr Medienverhalten.
- Sie erhalten Impulse zur digitalen Selbststeuerung.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich reflektiere mich selbstkritisch.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

Programm

- Sie erhalten fachliche Impulse und erfahren von Kolleg*innen, was für sie Digital Detox bedeutet.

ZU WENIG ANMELDUNGEN
**SEMINAR WURDE
ABGESAGT**



Seminarnummer:
Q1.2.3.3

Methode:
Impulsvortrag, Austausch

Referent*in:
Malwine Frey,
Claudia Grünwald,
Psychosoziale Beratungsstelle für
Beschäftigte (PSB), Stadt Mann-
heim

Termin:
23.01.2024

Zeit:
12:00 Uhr – 13:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco
Webex Meetings

Anmeldeschluss:
09.01.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

