



Nutzt Du die Medien oder nutzen die Medien Dich??

Digitalen Stress reduzieren – mentale Gesundheit stärken

Wichtige Mails direkt beantworten, ein Online-Meeting nach dem anderen, das Smartphone immer dabei haben oder die neusten News auf Social Media verfolgen – in unserem Alltag gibt es ständig Situationen, die digitalen Stress auslösen können.

In diesem interaktiven Workshop schauen wir uns an, was digitaler Stress eigentlich ist, welche digitalen Stressoren es gibt und wie Mediennutzung und Wohlbefinden zusammenhängen.

Du erfährst:

- Wie Du Deine mentale Gesundheit durch eine produktive und selbstbestimmte Nutzung digitaler Medien stärkst.
- Warum Pausen beim digitalen Arbeiten besonders wichtig sind und wie Du sie auch in einen sowieso schon vollen Terminkalender einbauen kannst.
- Wie Du Unterbrechungen reduzierst und damit wertvolle Zeit sparst.

Referentinnen: Heide Hüttner & Franziska Seidel, extrazwei, Leipzig

23. August 2023, 16:30-18:30 Uhr, Tagungszentrum an der Sternwarte Göttingen,
anschließend Networking Dinner im Restaurant “Tayas” (auf eigene Kosten)

Anmeldefrist: 3. Juli 2023 unter frauke.ritter@med.uni-goettingen.de

bitte angeben: „nur Workshop“ oder “Workshop und Dinner“

Bitte informieren Sie uns, falls Kinderbetreuung gewünscht ist, 3 Wochen vorab!

