

## **'Online-Erschöpfung' - Auswege aus der virtuellen Müdigkeit**

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q160 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

Im Rahmen des neuen (digitalen) Arbeitsalltags haben wir täglich unzählige Videokonferenzen. Diese laugen uns deutlich stärker aus, als persönliche Meetings. Aber warum ist das so? Und was können wir dagegen tun? Das beschriebene Phänomen heißt 'Zoom-Fatigue' (engl. für Erschöpfung) und ist benannt nach dem bekannten Software-Anbieter für Videokonferenzen, gilt aber gleichermaßen für alle Formen des virtuell-visuellen Austauschs. In diesem anregenden Impulsvortrag erhalten Sie neuro-psychologische Erklärungen und praktische Tipps zur unmittelbaren Umsetzung.

## 'Online-Erschöpfung' - Auswege aus der virtuellen Müdigkeit

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q160 SF

Zielgruppe

Termin 25.08.2023

Plattform Zoom

Dozent\*innen Antje Matull

Teilnahmegebühr 90,00 EUR

Seminarzeiten Freitag 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).