

Digitalen Stress abbauen Gesund, konzentriert und selbstbestimmt arbeiten in einer vernetzten Welt

Veranstaltungs-Nr. 2027 Q231 SF

Nutzen und Ziele

Digitale Technologien erleichtern unseren Arbeitsalltag und eröffnen vielfältige Möglichkeiten der Arbeitserleichterung und der Zusammenarbeit. Gleichzeitig nehmen Informationsflut, permanente Erreichbarkeit, Arbeitsunterbrechungen und der Wechsel zwischen verschiedenen Anwendungen stetig zu. Dies kann Konzentration, Leistungsfähigkeit und Erholung beeinträchtigen und dazu führen, dass ungünstige Gewohnheiten zunehmend den Arbeitsalltag bestimmen.

Das Seminar vermittelt arbeitspsychologische Erkenntnisse über die Chancen und Risiken digitaler Arbeit und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihr eigenes Nutzungsverhalten zu reflektieren. Sie lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und entwickeln praxisnahe Strategien, um digitale Medien bewusst, gesund und produktiv einzusetzen – für mehr Konzentration, Selbststeuerung und Arbeitsqualität.

Digitalisierung zwischen Chance und Belastung

- Digitalisierung der Arbeitswelt: Entwicklungen und aktuelle Trends
- Chancen digitaler Technologien für Zusammenarbeit und Produktivität
- Digitale Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag
- Was versteht man unter digitaler Sucht? Abgrenzung zwischen intensiver Nutzung, Gewohnheit und problematischem Verhalten

Arbeitspsychologische Grundlagen

- Aufmerksamkeit, Konzentration und kognitive Belastung
- Multitasking, Task Switching und ihre Auswirkungen
- Gewohnheiten, Belohnungssysteme und Dopamin – warum digitale Medien so anziehend sind
- Stress, Selbstregulation und mentale Erschöpfung
- Digitale Erreichbarkeit und Erholung

Digitale Arbeitswelt gesund gestalten

- Eigene Nutzungsmuster erkennen und reflektieren
- Umgang mit E-Mail-, Messenger- und Informationsflut
- Fokussarbeit und Deep Work fördern
- Digitale Routinen entwickeln
- Grenzen setzen und Erreichbarkeit bewusst gestalten

Team- und Organisationsperspektive

- Gemeinsame Kommunikationsregeln entwickeln
- Erwartungen an Reaktionszeiten klären
- Digitale Zusammenarbeit gesund gestalten
- Rolle von Führungskräften als Vorbild
- Balance zwischen Effizienz, Flexibilität und Gesundheit

Transfer in den Arbeitsalltag

- Individuelle Maßnahmen zur Verbesserung der digitalen Arbeitsweise
- Persönlicher Aktionsplan
- Austausch guter Praxisbeispiele
- Transferhilfen für den eigenen Arbeitsbereich

Digitalen Stress abbauen Gesund, konzentriert und selbstbestimmt arbeiten in einer vernetzten Welt

Veranstaltungs-Nr. 2027 Q231 SF

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende aller Bereiche sowie an Führungskräfte, die ihre digitale Arbeitsweise bewusster gestalten und ihre Konzentrationsfähigkeit, Produktivität und Gesundheit langfristig erhalten möchten

Termin

30.11.2027

Plattform

Zoom

Dozent*innen

Susanne Liedtke

Teilnahmegebühr

300,00 EUR

Seminarzeiten

Dienstag 09:00 Uhr - 17:00 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](#).