

Digitaler Burnout

Hat die eigene Erreichbarkeit Grenzen?

Der digitale Burnout ist ein Phänomen des digitalen Fortschritts.

Wir sind ununterbrochen online und erreichbar auf Smartphone, Desktop, Tablet und haben Hochleistungsrechner, mit denen wir täglich Produktivitätsrekorde aufstellen könnten. Aber wir kommen dabei zu nichts!

Viele Frauen sind heute ständig abgelenkt und können sich kaum mehr konzentrieren. Der permanente Griff zum Smartphone aber ist mehr als nur Gewohnheit – archaische Triebe, der Wunsch nach Anerkennung und Belohnung zwingen uns förmlich dazu, regelmäßig unser Handy zu checken.

In diesem Vortrag wird von der Referentin das Phänomen des Digitalen Burnouts vorgestellt. Die Folgen für Gesellschaft und Individuum werden dargestellt und es gibt konkrete Empfehlungen, wie eine gesunde „digitale Diät“ gelebt und gestaltet werden kann – ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Referentin:

Paula Landes, studierte Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

35

Technik/Stuhlstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart mit Papier, Kinobestuhlung

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag mit anschließender Diskussion und einer Dauer von 2 Zeitstunden.

Maximale Entfernung:

Zwischen Gießen und Darmstadt und Wiesbaden und Hanau – idealerweise mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar