

Digital Detox

Weniger Online, mehr echtes Leben!

Der Trend geht zum digitalen Fasten – jedes Jahr nehmen sich mehr Menschen vor, im neuen Jahr das Handy öfter zu Hause zu lassen oder bestimmte Apps weniger zu nutzen. So soll mehr Zeit im Hier und Jetzt verbracht werden und insgesamt mehr Ruhe in den Alltag kommen.

Doch gerade Frauen als Familienschaltzentrale halten tagein, tagaus mit ihrer digitalen Assistenz die Strippen der Familie zusammen – und sind dabei gleichzeitig ständig abgelenkt, weil schon wieder eine WhatsApp für die nächste Geburtstagsparty, das Fußballtraining oder Schwiegermutter's Gesundheitszustand kommt. Doch wie gelingt der gute Vorsatz, weniger Zeit im Netz und mehr Zeit in der Realität und auch für sich selbst zu haben, wenn doch die ständige Erreichbarkeit - sowohl privat als auch beruflich – scheinbar von allen gelebt wird?

Lernen Sie die Wirkweisen und Stellschrauben kennen, die Ihre Konzentration einschränken und Sie in ständige Unruhe versetzen. Erfahren Sie, welche archaischen Triebe das Smartphone befriedigt und wie Sie das ständige Checken des Handys in den Griff bekommen. Reflektieren Sie, ob ein digitaler Burnout droht und werden Sie produktiver und zufriedener mit und ohne Ihre digitalen Begleiter. Mit praktischen Übungen und Hacks zu mehr Achtsamkeit in einer immer digitaleren Welt!

Inhalte:

- Theoretisches Wissen und Verständnis für die Wirkmechanismen von Smartphones, Social Media und anderen digitalen Tools
- Übungen und Anleitungen zu mehr digitaler Achtsamkeit und Konzentration
- Technische „Hacks“ für einen digitalen Detox
- Diskussion zu aktuellen Entwicklungen

Referentin:

Paula Landes, Medienwissenschaftlerin und selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerzahl:

Die maximale Teilnehmerinnenzahl liegt bei 12 Frauen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort