

0490 Lehrlingstraining - Digitale Balance - Im Gleichgewicht durch das digitale Zeitalter

Beschreibung des Kurses

Die digitale Welt prägt unseren Alltag und bietet durch Smartphones und soziale Medien viele Vorteile – doch sie birgt auch Risiken für unsere mentale Gesundheit. Ständige Erreichbarkeit, übermäßige Bildschirmzeit, Reizüberflutung und Dauerablenkung fördern Stress, Schlafstörungen und sozialen Vergleichsdruck, was oft zu Überforderung und psychischen Belastungen führt. Der Schlüssel liegt in einem bewussteren Umgang mit digitalen Medien.

In diesem Seminar erfährt Ihr Lehrling wie eine bessere Balance im Umgang mit Smartphones & Co erreicht werden kann. Der Lehrling lernt die hohe Relevanz von digitaler Balance und ihre weitreichenden Auswirkungen besser zu verstehen. Das Seminar beinhaltet praxisnahe Übungen zur Förderung der mentalen Gesundheit, sowie gezielte Methoden, um die Vorteile der Technologie zu nutzen, ohne dabei das eigene Wohlbefinden zu gefährden.

Die Voraussetzungen

Keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Die Zielgruppe

Lehrlinge aus sämtlichen Branchen, keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Die Inhalte

- Grundlagen zu digitaler Balance
- Grundlagen zur Steuerung der Aufmerksamkeit
- Analoge und digitale Techniken zur Reduktion der Bildschirmzeit
- Optimierte Geräteeinstellungen zur besseren Bewältigung digitaler Dauerablenkung
- Praxisnahe Übungen aus dem Bereich Mentaltraining
- Effektiveres Arbeiten und höhere Produktivität
- Förderung der mentalen Gesundheit
- Steigerung der Lebensqualität

Die Trainingsziele

Absolventen des Seminars,

- verstehen die Relevanz und den Zusammenhang zwischen digitaler Balance und mentaler Gesundheit.
- entwickeln neues Bewusstsein und eine andere Selbstwahrnehmung im persönlichen Umgang mit digitalen Medien.
- können konkrete analoge und digitale Techniken zur Reduktion der Bildschirmzeit anwenden.
- verbessern Ihre Arbeitsweise und Produktivität durch den bewussten Einsatz der erlernten Methoden.
- steigern Ihre Kreativität, emotionale Stabilität und Resilienz.
- Lernen Techniken aus dem Mentaltraining zur Förderung der Konzentration und Stressbewältigung.

Kursbuchung und weitere Details unter **0490** im WIFI-Kundenportal:

wifi.at/ooe

Seite 1 von 2



0490 Lehrlingstraining - Digitale Balance - Im Gleichgewicht durch das digitale Zeitalter



Kursbuchung und weitere Details unter **0490** im WIFI-Kundenportal:
wifi.at/ooe