16277 Digitalen Stress managen

IC UNTERNEHMER AKADEMIE

Das Thema „Digitaler Stress“ hat sich in den letzten Jahren als besonders wesentlich im Diskurs unter Praktiker:innen und Wissenschaftler:innen herausgestellt. Sowohl die wissenschaftliche Forschung als auch Einzelberichte aus der Praxis zeigen, dass der menschliche Umgang mit digitalen Medien und Inhalten (z. B. Unternehmenssoftware, EMail, Smartphones, Tablets, PCs) zu beträchtlichen Stresswahrnehmungen bei Benutzer:innen führen kann. Von diesem Phänomen sind aufgrund der zunehmenden Verbreitung von Informations und Kommunikationstechnologien immer mehr Menschen betroffen, und zwar im beruflichen sowie im privaten Umfeld.

Im Seminar werden Forschungsergebnisse aus dem Bereich digitaler Stress vorgestellt (auch mit Bezug auf Gehirnforschung und Forschung zum autonomen Nervensystem sowie dem endokrinologischen System) und es wird aufgezeigt, welche Bewältigungsstrategien geeignet sind, um die negativen Effekte von digitalem Stress zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.

Die Zielgruppe

Unternehmer:innen sowie Geschäftsführer:innen und leitende Angestellte von Unternehmen der Sparte Information und Consulting

Die Trainingsinhalte

- Was ist digitaler Stress?
- Warum sich Unternehmer:innen mit digitalem Stress befassen sollten
- Forschungsbefunde zu digitalem Stress: Wie das Gehirn, das autonome Nervensystem und Stresshormone beeinflusst werden und was Befragungsstudien gezeigt haben
- Forschungsbefunde zu Bewältigungsstrategien am Arbeitsplatz
- Aktuelle Themen wie New Work, Videoconference Fatigue, ständige IT-basierte Unterbrechungen, Home Office und Stress, und weitere

Der Trainer/ Die Trainerin

Prof. Dr. René Riedl

Geförderter Preis

Der Preis für dieses Seminar beträgt exklusiv für alle Mitglieder der Sparte Information + Consulting € 89,--. Der Normalpreis für das Seminar beträgt € 149,--, die Sparte Information und Consulting € 60,-

Beachten Sie bitte, dass pro Unternehmen nur eine oder maximal zwei Personen (Gewerbeinhaber und/oder leitender Mitarbeiter) teilnehmen können und diese Förderung erhalten, sofern beim Unternehmen die Berechtigung in der Fachgruppe aufrecht ist.

Das Wissen, das Zukunft macht! Die IC Unternehmer Akademie.

Kursbuchung und weitere Details unter 16277 im WIFI-Kundenportal:
wifi.at/ooe

UNTERNEHMER AKADEMIE WIFI WKO

16277 Digitalen Stress managen