

Kurs Nr.: 2025 147

19.08.2025-20.08.2025

Titel:	Digitales Wohlbefinden - Digitalem Stress begegnen
Inhalt:	Digitale Technik hat einen wichtigen Platz in unserem Alltag eingenommen und bringt viel Positives mit sich. Sie helfen und unterstützen uns im Alltag. Die intensive Nutzung digitaler Medien und die erhöhten Anforderungen können aber auch negative Seiten haben. Übermäßige Nutzung kann zu psychischer Belastung und in der Folge zu digitalem Stress führen. Wie können wir dem begegnen?
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet.

1 Tag:	Was ist digitaler Stress? Welche psychischen und physischen Folgen kann die übermäßige Nutzung haben? Was ist "übermäßige" Nutzung und wann spricht man von Mediensucht?
2 Tag:	Digital Detox und Medienfasten; Strategien zur Bewältigung und Prävention.
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	