

## Bescheinigung für die Bildungsfreistellung

(zur Vorlage beim Arbeitgeber)

„NEU: Digital Detox & Achtsamer Medienkonsum- Die Balance im digitalen Alltag finden“

Seminarnummer: 2025 069  
Seminardatum: vom 11.04.2025 bis 11.04.2025  
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum  
Reichardtstraße 8  
06114 Halle

Halle (Saale), 19.12.2024

### Inhalt:

In diesem Tagesworkshop tauchen wir ein in die Herausforderungen des digitalen Fastens. Gemeinsam erkunden wir, wie die zunehmende Reizüberflutung durch soziale Medien und alternative Fakten uns beeinträchtigt. Durch direkt erlebbare Achtsamkeitsübungen und Meditationen finden wir einen besseren Zugang zu Körper, Gefühlen und Intuition - stärken dabei ganz nebenbei unsere Medienkompetenz.

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2024-1613**

nach § 8 des Bildungsfreistellungsgesetzes vom 4.3.1998 (GVBl. LSA S. 92), zuletzt geändert durch Artikel 11 des Gesetzes zur Neuordnung der Landesverwaltung vom 17.12.2003 (GVBl. LSA S.352, 355) anerkannt.

Die Teilnahme an Schulungen, Seminaren und Veranstaltungen im MKZ ist durch eine beschränkte Teilnehmeranzahl nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Diese Anmeldung muss in schriftlicher Form als Brief, per Fax oder im Internet erfolgen. Eine Teilnahmebescheinigung wird am letzten Schultag ausgehändigt. Eine Übersicht aller aktuell angebotenen Schulungen ist online unter **[www.phanomedia.de](http://www.phanomedia.de)** abrufbar.

Vielen Dank!

**Mit freundlichen Grüßen**

**Matthias Schmidt**  
Bereichsleiter Medienkompetenzvermittlung