

Bescheinigung für die Bildungsfreistellung (zur Vorlage beim Arbeitgeber)

„Digitales Fasten und achtsamer Medienkonsum“

Seminarnummer: 2026 180
Seminardatum: vom 11.09.2026 bis 11.09.2026
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum
Reichardtstraße 8
06114 Halle

Halle (Saale), 05.06.2026

Inhalt:

In diesem praxisnahen Tagesworkshop erkunden wir den bewussten Umgang mit digitalen Medien. Wir reflektieren gemeinsam, wie soziale Netzwerke, permanente Erreichbarkeit und Informationsflut unsere Aufmerksamkeit beeinflussen. U. a. mit einfachen Achtsamkeitsübungen, kurzen Meditationen und praktischen Impulsen entwickeln wir alltagstauglich, sofort anwendbare Praktiken zur Lebensstiländerung.

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2026-641**

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** abrufbar.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Matthias Schmidt
Bereichsleiter Medienkompetenzvermittlung