

Liebe Mitglieder und Netzwerkinteressierte,

Sehr geehrte Damen und Herren,

in unserer zunehmend digitalen Arbeitswelt ist digitaler Stress ein wachsendes Problem, das sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit beeinträchtigen kann.

Doch was können Unternehmen für Maßnahmen ergreifen, um den digitalen Stress erkennen und gezielt reduzieren zu können?

Unser Hands-on* „Digitaler Stress – Hintergrund, Auswirkungen, Prävention“ bietet einen ersten Schritt in die Beschäftigung mit der Zukunftsherausforderung des digitalen Stresses. Sie erwartet:

- **Einführung in digitalen Stress:** Lernen Sie die Definition und Ursachen von digitalem Stress kennen und erfahren Sie, wie er sich von traditionellem Stress unterscheidet. Lernen Sie erste Signale kennen, damit Sie gut für sich und Ihre Mitarbeitenden sorgen können.
- **Stressbewältigungstechniken:** Erlernen Sie erste praktische Methoden zur Reduktion von digitalem Stress und integrieren Sie diese in Ihren Arbeitsalltag.
- **Praxisreflexion und Austausch:** Nutzen Sie die Gelegenheit zur Reflexion der erlernten Inhalte und zum Austausch von Erfahrungen und Best Practices mit anderen Teilnehmenden.
- **Themenreihe “Digitaler Stress”:** Erfahren Sie mehr zur angebotenen Qualifizierungsreihe “Digitaler Stress” und informieren Sie sich über die Inhalte.

Der Termin:

Datum	Thema	Uhrzeit
05.09.2025	Digitaler Stress – Hintergrund, Auswirkungen, Prävention	09:00-10:00Uhr (online)

An wen sich die Veranstaltung richtet:

An Führungskräften und Interessierte

Der Einwahllink:

Das Präventionsnetzwerk Nord lädt Sie, gemeinsam mit Ihrem Referenten, Stefan Schultz, herzlich ein.



[Hier anmelden](#)

Zur Veranstaltung:

Das **Hands-on*** ist eine kurze Veranstaltung des [Präventionsnetzwerks Nord](#), in dem ein aktuelles Thema von Fachleuten präsentiert und ein Austausch mit anderen Teilnehmenden ermöglicht wird. Die Mitglieder des Präventionsnetzwerks finanzieren diese Veranstaltung. Sie ist für Sie **kostenfrei**.

Haben Sie weitere Fragen?

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung.

Im Auftrag

Ihr Präventionsnetzwerk Nord