

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.

Unsere Themenreihe\* „Digitaler Stress – Hintergrund, Auswirkungen, Prävention“ bietet Führungskräften und Interessierten die Möglichkeit, sich intensiv mit den Ursachen und Auswirkungen von digitalem Stress auseinanderzusetzen und wirksame Strategien zur Bewältigung und Prävention zu erlernen. 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. Erkennen Sie die Symptome von digitalem Stress bei sich selbst und Ihren Mitarbeitenden und nutzen Sie Analysetools und Fragebögen, um gezielte Maßnahmen zu ergreifen.
- **Stressbewältigungstechniken:** Erlernen Sie praktische Methoden zur Reduktion von digitalem Stress, wie Achtsamkeit und Zeitmanagement, und integrieren Sie diese in Ihren Arbeitsalltag. Entwickeln Sie Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit und lernen Sie, wie Sie digitale Herausforderungen und Krisen besser bewältigen können.
- **Positive Beziehungen und Kommunikation:** Verbessern Sie die digitale Kommunikation im Team und fördern Sie vertrauensvolle und respektvolle Interaktionen.
- **Praxisreflexion und Austausch:** Nutzen Sie die Gelegenheit zur Reflexion der erlernten Inhalte und zum Austausch von Erfahrungen und Best Practices mit anderen Teilnehmenden.

#### Der Termin (online):

Datum	Thema	Uhrzeit
23.09.25	<b>Modul 1: Einführung und Identifikation von digitalem Stress</b>	16:00-18:00Uhr
07.10.25	<b>Modul 2: Prävention- und Stressbewältigungsmaßnahmen</b>	16:00-18:00Uhr
20.11.25	<b>Modul 3: Digitale Kommunikation und Austausch</b>	16:00-18:00Uhr
18.12.25	<b>Modul 4: Erfahrungsaustausch</b>	10:00-12:00Uhr

#### 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:

Die **Themenreihe\*** ist eine thematisch aufeinander aufbauende Veranstaltung des [Präventionsnetzwerks Nord](#). Sie dient zur Qualifizierung von Führungskräften, Mitarbeitende und/oder betriebliche Beauftragte auf einem bestimmten Themenfeld. Die Mitglieder des Netzwerkes finanzieren diese Veranstaltung; sie ist für Sie **kostenfrei**.

#### Haben Sie weitere Fragen?

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung.

#### Ihr Präventionsnetzwerk Nord