

Programmübersicht: Themenreihe „Digitaler Stress – Hintergrund, Auswirkungen, Prävention“

Nr.	Module	Beschreibung
1.	Modul 1: 23.09.2025 16:00 – 18:00 Uhr	Thema: Einführung und Identifikation „digitaler Stress“ Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Definition und Ursachen von digitalem Stress • Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit • Unterschiede zwischen digitalem und traditionellem Stress • Erkennen von Symptomen bei sich selbst und Mitarbeitenden • Nutzung von Analysetools und Fragebögen • Fallbeispiele und Erfahrungsberichte.
2.	Modul 2: 07.10.2025 16:00 – 18:00 Uhr	Thema: Präventionsmaßnahmen und Stressbewältigung Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung digitaler Arbeitsprozesse zur Stressreduktion • Implementierung von Pausen und Erholungsphasen • Förderung einer gesunden digitalen Kultur im Unternehmen • Methoden zur Reduktion von digitalem Stress (z.B. Achtsamkeit, Zeitmanagement) • Praktische Übungen und Techniken zur Stressbewältigung • Integration von Stressbewältigungsstrategien in den Arbeitsalltag • Aufbau von eigener Resilienz und die der Mitarbeitenden.
3.	Modul 3: 25.11.2025 16:00 – 18:00 Uhr	Thema: Resilienz fördern und Kommunikation im Team verbessern Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von eigener Resilienz und die der Mitarbeitenden • Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit • Umgang mit digitalen Herausforderungen und Krisen • Verbesserung der digitalen Kommunikation im Team.
4.	Modul 4: 18.12.2025 10:00 – 12:00 Uhr	Thema: Erfahrungsaustausch zur Anwendung der Inhalte in der Praxis Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Freier Austausch ohne feste Agenda