Immer online, nie entspannt? Digitalen Stress reduzieren und Resilienz stärken im (Berufs-)Alltag

Kursnummer 26L182466

Beginn Montag, 30.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Dauer 3 Termine

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

Dozent Filiz Gencer

Kursentgelt 170,00 €

Digitalisierung und ständige Erreichbarkeit prägen unseren Alltag, sei es im Beruf oder privat. Smartphones, E-Mails und der wachsende Einfluss von KI bieten enorme Möglichkeiten, fordern uns aber auch sehr. In diesem dreitägigen Bildungsurlaub erkunden wir, wie digitaler Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf unseren Körper und unser Gehirn hat und wie wir einen bewussteren und gesünderen Umgang mit digitalen Medien entwickeln können. Dabei kommen auch bewährte Strategien zur allgemeinen Stressbewältigung zum Einsatz, denn digitaler und klassischer Stress haben oft ähnliche Ursachen und lassen sich mit den gleichen Methoden reduzieren.
Inhalte und Ziele:
• Erkennen Ihrer individuellen digitalen Stressoren: Finden Sie heraus, was Sie wirklich belastet.
• Verständnis, wie digitaler Stress auf Körper und Gehirn wirkt: Lernen Sie die kurz- und langfristigen Folgen auf Konzentration und Wohlbefinden kennen.
• Praktische Tools für den Alltag: Entdecken Sie Strategien für den bewussten Umgang mit digitalen Geräten, Zeitmanagement-Methoden und Achtsamkeitsübungen, die Sie direkt anwenden können – ergänzt durch erprobte Methoden aus der klassischen Stressbewältigung.
• Gesunde Grenzen setzen: Lernen Sie, wie Sie digitale Pausen einlegen, Prioritäten setzen und eine gesunde Work-Life-Balance im digitalen Zeitalter gestalten.
• Individueller Aktionsplan: Stellen Sie sich Ihre realistischen nächsten Schritte zusammen, um digitalen Stress zu reduzieren und Ihre Produktivität und Zufriedenheit zu steigern.
Methoden:
Es erwarten Sie kurze, praxisnahe Impulsvorträge, kombiniert mit vielen interaktiven Übungen: Selbstreflexion, Arbeit in Kleingruppen (bei geeignetem Wetter auch als Walk & Talk draußen), Gruppendiskussionen sowie Vorstellen und Erleben von verschiedenen Entspannungstechniken.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.11.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
01.12.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10
02.12.2026	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

zur Kursdetail-Seite