

## Mental fit für den digitalen Wandel

Der Begriff des digitalen Wandels ist täglich in aller Munde und betrifft ausnahmslos alle Lebensbereiche – das Berufsleben ebenso wie das Familien- und Privatleben.

Doch was ist Digitalisierung eigentlich genau? Was bedeutet sie konkret für mich? Wie gehen meine Kolleginnen und Kollegen damit um?

Was brauche ich und welche Möglichkeiten habe ich, um in einem immer komplexer werdenden Umfeld, das sich zudem ständig verändert, beruflich erfolgreich zu sein? Welche Stärken bringe ich dafür mit?

Wie kann ich selbst mein Gehirn aktiv managen, um die Anforderungen des digitalen Alltags souverän und möglichst stressfrei zu bewältigen?

Sie sind herzlich eingeladen in diesem interaktiven Workshop diesen Fragen nachzugehen.

## Ihr Mehrwert

- Auseinandersetzung mit dem Thema Digitalisierung
- Individuelle Wege finden und eigene Ressourcen aktivieren, um die digitale Zukunft erfolgreich zu meistern
- Mentales Stressmanagement im digitalen Alltag

## Inhalte

- Digitalisierung – Begriffsklärung und Auswirkungen auf das individuelle Arbeitsumfeld und Privatleben
- Chancen und Risiken der Digitalisierung
- Reflexion der Corona-Zeit mit Blick auf die Digitalisierung
- So tickt mein Gehirn – mentales Stressmanagement und gehirngerechter Umgang mit der Medienvielfalt
- Das bringe ich mit – persönliche Stärken und Gestaltungsmöglichkeiten Bewusst

## Methoden

- Interaktives Seminar mit Gruppenarbeiten, Partnerübung und angeleiteter Selbstreflexion, Impulse durch die Trainerin, Diskussion und Anleitung zur konkreten Umsetzung in die Praxis.

## Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen die Ihre digitale Zukunft aktiv und erfolgreich gestalten möchten – sowohl für Sie persönlich als auch für Ihr Unternehmen.