

Web-Seminar: Überforderung durch Digitalisierung vermeiden

Produktnummer

2027-45338K

Termin

27.04.2027

09:00-13:00 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

199,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Digitale Tools erleichtern unseren Arbeitsalltag und gleichzeitig führen ständige Erreichbarkeit, parallele Aufgaben und eine hohe Informationsdichte zunehmend zu mentaler Überlastung.

Viele Menschen erleben, dass sie dauerhaft „unter Strom“ stehen, Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und kaum noch echte Erholungsphasen finden.

Dieses Seminar vermittelt ein grundlegendes Verständnis dafür, wie digitale Reize auf unser Gehirn und Nervensystem wirken und wie wir wieder mehr Klarheit, Fokus und innere Ruhe in unseren Arbeitsalltag bringen können.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Strategien, die sich direkt umsetzen lassen – sowohl individuell als auch im Arbeitsumfeld.

Inhalte

- Wie digitale Reizüberflutung entsteht und warum sie uns so stark belastet
- Auswirkungen auf Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Stresslevel
- Typische „Stressverstärker“ im Arbeitsalltag erkennen
- Praktische Strategien zur Reduktion von Unterbrechungen und mentaler Daueranspannung
- Einführung in einfache Methoden der Selbstregulation (z. B. Atem- und Achtsamkeitsübungen)
- Impulse für einen bewussteren Umgang mit digitalen Tools und Erreichbarkeit

Dozierende

Katharina Ogilvie

Wirtschaftspsychologin,

Expertin für mentale Gesundheit, Stressmanagement und achtsame Selbstführung

Jahrelange Erfahrung in der IT Branche

Lernziele

Ort

Online

Kontakt**Information**

Ursula Deck

0721/985 50 14

ursula.deck@vwa-baden.de

Konzeption und Beratung

Tabea Adams

0721/985 50 18

tabea.adams@vwa-baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)[Impressum](#)[Datenschutzhinweise](#)

Die Teilnehmenden entwickeln ein besseres Verständnis für ihre eigenen Stressmuster im digitalen Arbeitsumfeld und lernen konkrete, alltagstaugliche Techniken kennen, um wieder mehr Fokus, Gelassenheit und gesunde Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihren Arbeitsalltag im digitalen Umfeld bewusster und gesünder gestalten möchten.

Veranstalter

VWA Karlsruhe