Überregionale Veranstaltungen, Dienstag, 7. Mai 2024

Umgang mit digitalen Stress in der Kinder- und Jugendarbeit

Am Dienstag, den 07.05.2024 von 9:00 bis max. 15:30 Uhr findet eine Fortbildung "Umgang mit digitalen Stress in der Kinder- und Jugendarbeit" in Mainz statt.

Was löst digitalen Stress aus und wie macht sich dies bemerkbar? Wie kann man ihn loslassen und Medien selbstbestimmt nutzen? Wie können dies Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit einsetzen?

Diese und weitere Fragen werden im Workshop thematisiert. Die Referentin Franziska Seidel kombiniert Prinzipien aus der Medienpädagogik mit bewährten Strategien aus dem Stressmanagement. So können die Vorteile der Digitalisierung genutzt werden – ohne unter den Belastungen von digitalem Stress zu leiden.

Bei einem Smartphone-Check wird das eigene Nutzungsverhalten reflektiert, digitale Gewohnheiten diskutiert und das Prinzip einer selbstbestimmten Mediennutzung kennengelernt. In einem Test finden wir die eigenen mentalen Stressverstärker heraus und lernen, dass auch Zeitmanagement und Pausen wichtig im Umgang mit digitalem Stress sind.

Für den Tag wird ein Smartphone benötigt!

Die Fortbildungsveranstaltung kostet inklusive Mittagessen 20,00 €. Sie findet statt im Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der EKHN in Mainz.

Weitere Infos finden Sie im Anhang!

Die Anmeldung erfolgt über jpb.anmeldung@zgv.info