



Offline-Zeit im Online-Alltag

Workshop zur Integration von Achtsamkeit
in das digitale Leben

20. November 2024



*QR-Code scannen und
direkt zur Veranstaltung!*



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

Offline-Zeit im Online-Alltag

Das Leben war noch nie so digital wie heute. Home-Office, Videokonferenzen, Social Media und vieles mehr gehören für uns zum Alltag. Umso schwieriger ist es, die richtige Balance zwischen den Anforderungen der digitalen Präsenz und unserem Wohlbefinden zu finden.

Wann ist es einfach zu viel? Wie können wir psychische und physische Überlastung vermeiden? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem souveränen Umgang und der bewussten Nutzung von Software und Geräten. Ziel ist es, eine gesunde Balance zwischen online und offline zu finden.

Themen:

- Einführung in digitale Achtsamkeit
- Eigene digitale Gewohnheiten
- Auswirkungen von zu viel Bildschirmzeit
- Praktische Übungen zur digitalen Achtsamkeit
- Umgang mit der Informationsflut
- Achtsame Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen



Der Workshop richtet sich an Berufstätige und Studierende, aber auch allgemein an Menschen, die eine bewusstere und gesündere Beziehung zu digitalen Technologien entwickeln möchten.



DATUM

Mi 20.11.2024
09.30 – 15.00 Uhr



KOSTEN

85,00 €



ORT

Online via Zoom



LEITUNG

Gesine Lübberts
(Studienleiterin eEFB)

Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Haus Landeskirchlicher Dienste
Olpe 35, 44135 Dortmund
0231 5409-10
www.ebwwest.de
www.ebwwest.de/facebook
www.ebwwest.de/instagram

Ansprechpartnerinnen:

Gesine Lübberts
Annegret Petersen
0231 5409-15
annegret.petersen@ebwwest.de



ANMELDUNG UNTER:

0231 5409-15
annegret.petersen@ebwwest.de