



## AUFBAUZERTIFIKAT DIGITAL BALANCE COACH

Die digitale Unternehmenskultur ist zum wichtigen Baustein der Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit geworden. Die **Digitalisierung** bietet viele Chancen und Erleichterungen für den beruflichen Alltag. Um zukunftsfähig zu bleiben, ist die Auseinandersetzung mit digitalen Medien unumgänglich. Gleichzeitig aber fühlt sich jeder vierte Arbeitnehmer durch ungeplante Unterbrechungen wie z. B. durch E-Mails und Smartphonennachrichten bei der Arbeit **psychisch belastet**. Jeder Dritte gibt an, dass ihn die Informationsflut und ständige Erreichbarkeit durch mobile Kommunikationsmittel stört; diese Faktoren stellen die **zweithäufigste Ursache** für **beruflichen Stress** dar. Arbeitsplätze sind heute häufig flexibel und mobil, die Trennung von Beruf und Freizeit wird aufgehoben. Schnell gerät man in einen Dauerarbeitsmodus, der langfristig **Arbeitsqualität und Produktivität beeinträchtigt**. Permanentes Vernetzt-Sein und ständige Erreichbarkeit sind für erfolgreiche Unternehmen wichtige Faktoren, die direkt die Kommunikationskultur und Mitarbeitergesundheit betreffen. Umso wichtiger ist es daher im **digitalen Gleichgewicht** zu bleiben, um damit auch die **Leistungsfähigkeit zu erhalten**. In unserer Weiterbildung lernen die TeilnehmerInnen, **digitale Balance in Arbeits- und Privatleben** zu schaffen und als Multiplikator im Unternehmen weiterzugeben. Gemeinsam mit ausgebildeten Coaches erarbeiten sie Strategien, um ihre digitale Kommunikation zu optimieren und mehr Produktivität und Effektivität in den Workflow zu bringen und diese ins eigene Unternehmen zu bringen.

### INHALTE DES SEMINARS

#### „Always On-Mentalität“

\_ gesundheitliche und wirtschaftliche Auswirkungen

#### Reflektion des eigenen Medienkonsums u. a.:

- \_ aktuelle digitale Unternehmenskultur
- \_ interne/externe Kommunikation
- \_ private digitale Aktivitäten
- \_ Nutzung von Messengern und Datenschutz

#### Beratung von KollegInnen zum Thema Digitale Balance

- \_ Auswirkungen von Mediensucht
- \_ Tagesablauf mit Smartphone
- \_ medienfreie Oasen
- \_ individuelle Anpassung an den eigenen Lebensstil

#### Entwicklung einer Präventionsstrategie zur Digitalen Balance

- \_ Ziele für die interne/externe Kommunikation
- \_ medienfreie Oasen im Unternehmen
- \_ Verbesserung des Workflows

#### Praktischer Teil:

- \_ Praktische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag mit erfahrener Trainerin

### ZIELGRUPPE

Betriebliche Suchtberater, BGM-Beauftragte, BetriebsärztInnen

### TRAINER



#### Patrick Durner

Diplom-Pädagoge, Systemischer Berater und Coach (dvct),  
Geschäftsführender Gesellschafter Betriebliche Suchtprävention  
Miehle GmbH

#### Modul 1

06.-07.04.2022

in Augsburg

#### Modul 2

22.-23.06.2022 in

Augsburg

#### Kosten:

1200,- € zzgl. MwSt.

(Übernachtung und Verpflegung sind direkt mit dem Tagungshaus abzurechnen)

#### Veranstaltungsort:

Hotel Alpenhof  
Donauwörther Str. 233  
86154 Augsburg  
Telefon: 0821 / 42040

#### Zeiten Modul 1:

Beginn 06.04.2022 10 Uhr

Ende 07.04.2022 17 Uhr

#### Zeiten Modul 2:

Beginn 22.06.2022 10 Uhr

Ende 23.06.2022 17 Uhr

#### Mindestteilnehmerzahl:

6 Personen

#### Anmeldung

bis 13.02.2022 an:

Betriebliche Suchtprävention  
Miehle GmbH  
Ulmer Str. 160  
86156 Augsburg  
Tel. 0821/444 30-66  
Fax 0821/444 30-67

[info@suchtpraevention-miehle.de](mailto:info@suchtpraevention-miehle.de)

## Anmeldung

per Fax an 0821/444 30-67

per E-Mail an [info@suchtpraevention-miehle.de](mailto:info@suchtpraevention-miehle.de)

Online unter <https://www.betriebliche-suchtpraevention.de/edoobox/>

# AUFBAUZERTIFIKAT

## DIGITALE BALANCE COACH

Modul 1 07.10. bis 08.10.2020 im Hotel Alpenhof in Augsburg

Modul 2 09.11. bis 10.11.2020 im Hotel Alpenhof in Augsburg

**Ich melde mich verbindlich für oben genanntes Seminar an.**

FIRMA:

NAME:

ANSCHRIFT:

TELEFON:

FAX:

MOBIL:

E-MAIL:

DATUM:

UNTERSCHRIFT:

VOM BETRIEB GENEHMIGT:

Vegetarisches Mittagessen gewünscht