

ONLINE-SEMINAR

Auswege aus dem digitalen Burnout

Erschöpfung wirksam vorbeugen



Jeder ist inzwischen online.

Unser soziales Leben verlagert sich mehr und mehr in den digitalen Raum. Ob mit Smartphone, PC oder Tablet – wir verbringen täglich mehrere Stunden im „Online-Modus“. Dass das nicht ohne gesundheitliche Folgen bleibt, weiß die wissenschaftliche Forschung bereits.

Wie mit Reizüberflutung umzugehen ist und was wir selbst für unsere Gesundheit tun können, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Es gibt Hinweise zum Erkennen von digitaler Überlastung und Tipps für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien im Alltag.

REFERENTIN:

Konstanze Walde
Coaching Akademie Bamberg

**Dienstag,
29. Juni 2021**

**Beginn:
18:30 Uhr**

Den
Zugangslink
erhalten Sie
am
28.06.2021
per E-Mail

Keine
Teilnahme-
gebühr

Anmeldung
erbeten bis
25.06.2021
beim
Veranstalter

Seminar-
Nummer:
2021-836

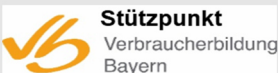
Veranstalter:

KAB Bildungswerk Bamberg e.V.
Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, ☎ 0951 91691-16

E-Mail: kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de

Internet: www.bildungswerk.kab-bamberg.de

in Kooperation mit
dem KAB Diözesanverband
Bamberg e.V., der KAB in
der Erzdiözese Bamberg e.V. und der Ketteler-Stiftung der KAB Bamberg



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt.

Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte.

Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie auf
<https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.