



## WORKSHOP: Digitale Balance Business

*Im Workshop erarbeiten die TeilnehmerInnen gemeinsam mit Digital Detox Coach Jannis Wlachojiannis Strategien für einen selbstbestimmten, bewussten und zielgerichteten Umgang mit ihren digitalen Geräten.*

Dauer:

6 Std.

Veranstaltungsort:

deutschlandweit

Zielgruppen:

Mitarbeiter &  
Führungskräfte

**Kontaktieren Sie uns**  
für die Erstellung Ihres  
individuelles Angebots

Die digitale Unternehmenskultur ist zum wichtigen Baustein der Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit geworden. Mehr als jeder vierte Arbeitnehmer fühlt sich mittlerweile von ungeplanten Unterbrechungen und Störungen bei der Arbeit psychisch belastet. Jeder Dritte gibt an, dass ihn die Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit durch mobile Kommunikationsmittel stört; diese Faktoren stellen die zweithäufigste Ursache für beruflichen Stress dar. Aber auch das Privatleben sollte betrachtet werden, denn wer in der Freizeit nicht abschalten und entspannen kann, wird langfristig im Beruf nicht überzeugen können.

Jannis Wlachojiannis wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen den eigenen Medienkosum hinterfragen und in Verbindung mit Workflow und Unternehmenskultur setzen. Besonders im Fokus stehen die „Always On-Mentalität“ und die Verknüpfung von Berufs- und Privatleben. Ziel ist es, den TeilnehmerInnen einen reflektierten Umgang mit den digitalen Angeboten zu vermitteln und so fokussierte Arbeitsabläufe und eine achtsame Kommunikation zu stärken.

### Auszug aus Inhalten:

- ▶ **Einblick in die Medienwelten** (gesundheitliche und wirtschaftliche Folgen) u.A.: die digitale Revolution | „Always On-Mentalität“ | gesundheitliche und wirtschaftliche Auswirkungen
- ▶ **Reflektion des eigenen Medienkosums** u.A.: aktuelle digitale Unternehmenskultur | interne/externe Kommunikation | private digitale Aktivitäten
- ▶ **7 Punkte Plan mit Fokus auf Büro, Privat, Urlaub** u.A.: berufliche und private E-Mail Kommunikation | Tagesablauf mit Smartphone | medienfreie Oasen | individuelle Anpassung an den eigenen Lebensstil
- ▶ **Offline-Goals** u.A.: Ziele für die interne/externe Kommunikation | medienfreie Oasen im Unternehmen | Verbesserung des Workflows



*Jannis Wlachojiannis ist ausgebildeter Sozialpädagoge und war von 2009 bis 2013 Mitglied des Vorstands des Fachverbands Medienabhängigkeit e.V.. Aus seiner jahrelangen Erfahrung als Berater und Dozent auf den Gebieten der exzessiven Mediennutzung und Internetabhängigkeit ist das umfassende Konzept von OFFLINES zur Wiederherstellung der digitalen Balance in Alltag und Berufsleben entstanden.*