



HINWEISE:

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wegen der Seminarvorbereitung wären wir jedoch für einen Anruf oder eine Mail dankbar.

Tel: 0651 97085-0;

Mail: anmeldung@kab-trier.de

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahme am Seminar ist kostenfrei. Zur Deckung der Kosten würden wir uns über Ihre Spende sehr freuen.



Diözesanverband
Trier

Träger der Veranstaltung:

Bildungswerk der
Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB),
Diözesanverband Trier, e. V.

Weberbach 71 • 54290 Trier

Tel.: 0651 97085-0

Fax: 0651 97085-10

Mail: bildungswerk@kab-trier.de

Bank: Pax-Bank eG

IBAN: DE 44 370 601 93 3004 688 014

BIC: GENODED1PAX



Diözesanverband
Trier



Mein Handy und ich: Wer ist hier Chef*in?!

Dienstag, 22. Oktober 2019
18.30 Uhr

Warsberger Hof
Dietrichstr. 42
54290 Trier

Bildungswerk
fit werden für

Bildungswerk
fit werden für

Bildungswerk
fit werden für

Stress entsteht heute immer häufiger durch die Nutzung digitaler Medien. Insbesondere die permanente Erreichbarkeit und Informationsflut stört unsere Konzentrationsfähigkeit und verhindert die Möglichkeit zur Regeneration. Auf Dauer wird somit die Produktivität gesenkt und das Lebensglück beeinträchtigt. Diese Beanspruchung kann schlimmstenfalls zu gravierenden Krankheiten führen (wie z. B. Herz-Kreislauf-Störungen, psychische Belastungen und Probleme mit der Wirbelsäule).

Wie kann ich das „Mehr und Meer“ an Möglichkeiten nutzen, die die digitalen Medien bieten, ohne den hohen Preis von Gesundheit und Freiheit zahlen zu müssen? Habe ich nur die Wahl zwischen „digitaler Leine“ und „digitaler Abstinenz“?

- Smartphone & Co. bewusst abschalten! Wie geht das?
- Welche Chancen und Risiken beinhalten digitale Medien?
- Denken Sie manchmal an die gute alte Zeit im Offline-Modus?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit JA beantworten und ein entspanntes und ausgeglichenes Leben in der digitalen Welt anstreben, dann sollten Sie etwas in Ihrem Leben ändern. Im Seminar „Mein Handy und ich: Wer ist hier der Chef?!“ finden Sie Ihre individuelle Lösung.

Seminarinhalte:

- Herausforderungen in der digitalen Welt
- Information als Freund und Feind
- Einfluss der digitalen Medien auf die Wahrnehmung
- Gesunder Umgang mit Smartphone & Co.
- Sicherer Umgang mit digitalen Medien

Methodik:

- Praxisgeprägter Vortrag
- Plenumsdiskussion
- Klärung individueller Fragen

Referentin:

Susanne Siekmeier ist seit 2008 selbständig im Bereich Beratung, Coaching, Seminare und Veranstaltungen. Zuvor war Frau Siekmeier über 25 Jahre in Konzernen und mittelständischen Unternehmen verschiedener Branchen tätig. Sie hat erfolgreich einen Wirtschaftsclub mit aufgebaut und ausgebaut. Sie hält Vorträge und arbeitet als Referentin/Dozentin für verschiedene Weiterbildungsinstitute.

Frau Siekmeier ist spezialisiert auf Arbeitsplatzorganisation sowie die Optimierung von Arbeitsabläufen. Sie berät Unternehmen bei der Optimierung ihrer Prozesse. Als systemischer Business-Coach (SHB) unterstützt sie Menschen, die in ihrem (Berufs)-Leben Veränderungen suchen und anstreben. Viele ihrer Erfahrungen hat sie auch in der Fachliteratur veröffentlicht.

www.susanne-siekmeier.de

Das Seminar ist eine Kooperationsveranstaltung von:



Katholische Erwachsenenbildung
Themenschwerpunkt Arbeit
Weberbach 17 – 18
54290 Trier



Kolping Diözesanverband Trier
Dietrichstr. 42
54290 Trier



Bildungswerk der KAB
Weberbach 71
54290 Trier