

0490 Lehrlingstraining - Digitale Balance - Im Gleichgewicht durch das digitale Zeitalter

Digital entgiften durch neues Bewusstsein, Mentaltraining und Flow

In diesem Seminar erfährt Ihr Lehrling, wie eine bessere Balance im Umgang mit Smartphones & Co. erreicht werden kann. Ihr Lehrling erlernt Tricks und Methoden, um Bildschirmzeiten zu reduzieren und drohender digitaler Dauerablenkung im Job und Alltag besser entgegenzuwirken. Mentaltraining und ein neues Bewusstsein dienen als Grundlage und Schlüssel, um effektiveres Arbeiten zu ermöglichen und mehr Ausgleich sowie Lebensqualität für sich selbst zu schaffen.

Die Lernziele:

Absolventen des Seminars,

- können die Bedeutung einer Balance im Umgang mit digitalen Geräten erklären.
- können konkrete Techniken zur Reduzierung der Bildschirmzeit anwenden.
- können Mentaltrainingstechniken zur Förderung der Konzentration und zur Stressbewältigung einsetzen.
- können ein neues Bewusstsein für ihren persönlichen Umgang mit digitalen Medien entwickeln.
- können ihre Arbeitsweise durch den bewussten Einsatz der erlernten Strategien verbessern.

Die Inhalte:

- Einführung in digitale Balance
- Techniken zur Reduzierung der Bildschirmzeit
- Bewältigung digitaler Dauerablenkung
- Mentaltraining
- Bewusstseinsbildung
- Effektiveres Arbeiten
- Steigerung der Lebensqualität

Die Zielgruppe:

Lehrlinge aus sämtlichen Branchen, keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.



Kursbuchung und weitere Details unter **0490** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe