

LEHRGANGSÜBERSICHT

Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A450-0/24/A24/25-6
Titel	Digitale Balance – der Weg zwischen Digital Detox und digitaler Überforderung
Kurztitel	
Beschreibung	<p>Sind Sie im digitalen Gleichgewicht? Oder haben Sie das Gefühl, ständig und überall verfügbar sein zu müssen? Wie gelingt es, digitale Balance zu finden?</p> <p>Smartphone, Tablet und PC dominieren unser Leben mit den unterschiedlichsten (nötigen und unnötigen) Apps – sie sind damit Fluch und Segen zugleich. Doch wie funktioniert Achtsamkeit in der digitalen Welt? In vorliegendem Selbstlernkurs erfahren Sie wissenschaftlich fundierte Hintergründe zum Thema, Sie reflektieren Ihr persönliches Onlineverhalten und begeben sich schließlich in eine dreiwöchige Challenge zu mehr digitaler Balance.</p> <p>Alle Themen beinhalten zielführende Übungen und Selbstreflexionen, die online durchgeführt werden. Sie teilen sich dabei die Zeit innerhalb der Laufzeit des Selbstlernkurses selbst ein und erhalten nach der aktiven Teilnahme an den Übungen im Kurs ein Teilnahmezertifikat über einen ganzen Fortbildungstag.</p> <p>Zur Vertiefung der Inhalte wird eine begleitende einstündige Online-Besprechung angeboten. Eine Terminabstimmung findet im Selbstlernkurs statt.</p> <p>Technische Voraussetzungen: Ihre ByCS (mebis) -Zugangsdaten sind zwingend erforderlich, um sich im Selbstlernkurs einschreiben zu können! Sie benötigen keine Software- oder App-Installation! Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne direkt per Mail an die Lehrgangsleitung: i.brosow@afg-erding.de</p>
Anmeldeschluss	05.12.2024
Teilnehmerzahl	max. 999
Schularten	Alle Schularten
Anbieter	Staatl. Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost Beetzstr. 4, 81679 München

Anbieterkategorie: Staatlich

Ansprechpartner Christina Heller-Boerschmann, Studiendirektorin

Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte Beratungslehrkräfte, Führungspersonal, Schulpsychologen/-innen, Lehrkräfte allgemein, Schulleiter/-innen, Stellvertretende Schulleiter/-innen, Konrektoren/-innen, Austausch, Beratung, Entspannung, Lehrergesundheit, Prävention, AGIL, Selbstmanagement, Stressprävention, Work-Life-Balance, Wertschätzung, Achtsamkeit, Meditation, Selbstfürsorge, Stressmanagement, Lehrergesundheitsteam, Ressourcen, Stärkung, MSD-Koordinatoren/-innen, Online-Beratung, Erholung, Bedürfnisse, Selbstlernkurs, Fortbildung, Zeitmanagement

Zusammenfassung der Veranstaltungstermine

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
A24/25-6	11.12.24 00:00Uhr	17.01.25 00:00Uhr	Online - eSession

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

A24/25-6 Digitale Balance – der Weg zwischen Digital Detox und digitaler Überforderung

Aktenzeichen	A450-0/24/A24/25-6
Beginn/Ende	11.12.2024 00:00 Uhr 17.01.2025 00:00 Uhr
Bemerkungen	Bei Rückfragen zur Veranstaltung wenden Sie sich bitte direkt an die Lehrgangsleitung: i.brosow@afg-erding.de
	Ihre verwendete E-Mail-Adresse wird an den Referenten/Supervisor/Berater*in für weitere Detailabsprachen weitergegeben.
Format	Online - eSession
Teilnehmerzahl	max. 999
Veranstaltungsort	Staatl. Schulberatungsstelle Obb-Ost ONLINE-Fortbildung
Leitung	Ivonne Brosow, OStRin
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=363595