

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	A450-0/25/A24/25-17
Titel	<b>Digitale Balance – der Weg zwischen Digital Detox und digitaler Überforderung</b>
Kurztitel	
Beschreibung	Sind Sie im digitalen Gleichgewicht? Oder haben Sie das Gefühl, ständig und überall verfügbar sein zu müssen? Wie gelingt es, digitale Balance zu finden?  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.
	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. Zur Vertiefung der Inhalte wird eine verpflichtende einstündige Online-Besprechung am 01.07.2025 von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr angeboten.
Anmeldeschluss	25.04.2025
Teilnehmerzahl	max. 999
Schularten	Grundschule, Mittelschule, Förderschule, Realschule, Gymnasium, Berufsschule, FOS/BOS, Alle Schularten, Schule für Kranke, Grund-/Mittelschule, Wirtschaftsschule, Berufsfachschule
Anbieter	Staatl. Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost Beetzstr. 4, 81679 München Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	Christina Heller-Boerschmann, Studiendirektorin
Zielgruppen, Schulfächer,	Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen/-innen, Lehrkräfte allgemein, Austausch, Beratung, Entspannung, Lehrergesundheit, Prävention,

Schlagworte	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
A24/25-17	30.04.25 00:00Uhr	01.06.25 23:59Uhr	Online - eSession

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## A24/25-17 Digitale Balance – der Weg zwischen Digital Detox und digitaler Überforderung

Aktenzeichen	A450-0/25/A24/25-17
Beginn/Ende	30.04.2025 00:00 Uhr 01.06.2025 23:59 Uhr
Bemerkungen	Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit gerne direkt per Mail an die Lehrgangsleitung: i.brosow@afg-erding.de
Ihre verwendete E-Mail-Adresse wird an den Referenten/Supervisor/Berater*in für weitere Detailabsprachen weitergegeben.	
Technische Voraussetzungen: Ihre ByCS (mebis) -Zugangsdaten sind zwingend erforderlich, um sich im Selbstlernkurs einschreiben zu können! Sie benötigen keine Software- oder App-Installation!	
Format	Online - eSession
Teilnehmerzahl	max. 999
Veranstaltungsort	Staatl. Schulberatungsstelle Obb-Ost ONLINE-Fortbildung
Leitung	Ivonne Brosow, OStRin
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402228">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=402228</a>