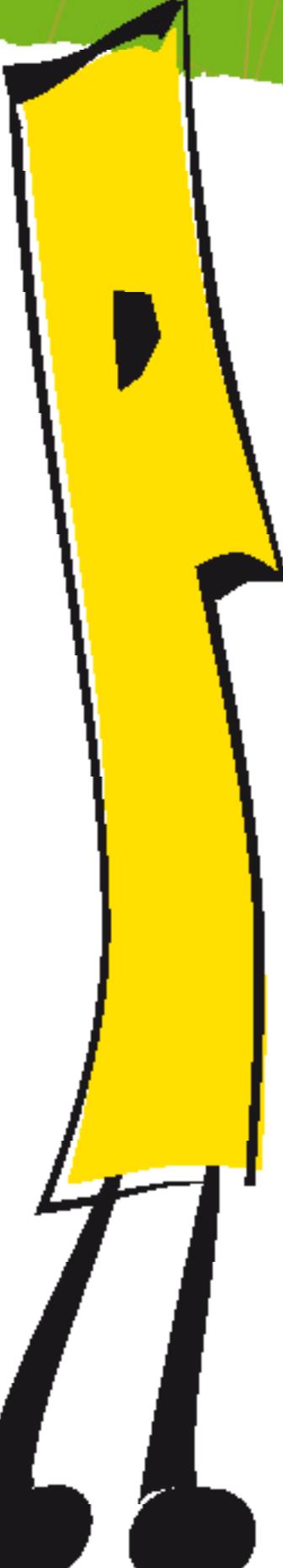




Kursaktuell



Schluss mit Stress – Aktiv zu einem gesunden digitalen (Berufs-) Alltag

Digitalisierung durchdringt das Arbeitsleben fast aller Bereiche. Studien belegen, dass die Anforderungen und Belastungen für viele Beschäftigte gestiegen sind. Die zunehmende Digitalisierung nimmt Einfluss auf die Gesundheit! Mit dem Einsatz nützlicher Methoden der Verhaltensprävention heißt es zukünftig: Schluss mit Stress!

Dazu werden in dem Workshop „Schluss mit Stress – Aktiv zu einem gesunden digitalen (Berufs-) Alltag“ Informationen und Impulse sowie praxisrelevante Beispiele vermittelt.

Worum es in dem Workshop geht:

- Zeitmanagement
- Stressmanagement
- Körperliche Gesundheit

Ziel ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen und zu qualifizieren, die gewählten Methoden in ihren (Berufs-)Alltag einzubinden, um so aktiv zu einem gesunden digitalen (Berufs-)Alltag zu gelangen.

Die Maßnahme wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung, aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+ Förderperiode 2021-2027) und Haushaltsmitteln des Landes Rheinland-Pfalz.

Kursnummer: AX3245

Wann: Dienstag, 20. Juni 2023, 14:00-17:30 Uhr

Wo: Kanalstr. 3, 67655 Kaiserslautern, WBZ 133

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Zaina Grätsch, Institut für Management und Innovation der Hochschule Ludwigshafen

**Anmeldung und weitere
Informationen:**

Kanalstraße 3, Kaiserslautern

Telefon: 0631/36258-00

Internet: www.vhs-kaiserslautern.de

VOLKHOCHSCHULE
Kaiserslautern