



[www.buergerkolleg.de](http://www.buergerkolleg.de)

## Digitaler Burnout - hat die eigene Erreichbarkeit Grenzen?

Kooperation von BürgerKolleg und "Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V." (BüroF).  
Teilnahmebeitrag: 14 Euro, Anmeldeschluss: 8. November 2018, Erläuterungen ganz unten.

Anmelden bitte über BüroF: Email [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de), Tel.: 0611 - 15 78 60.

Der digitale Burnout ist ein Phänomen des digitalen Fortschritts. Wir sind ununterbrochen online und erreichbar auf Smartphone, Desktop, Tablet und haben Hochleistungsrechner, mit denen wir täglich Produktivitätsrekorde aufstellen könnten. Aber wir kommen dabei zu nichts!

Viele Menschen sind heute ständig abgelenkt und können sich kaum mehr konzentrieren. Der permanente Griff zum Smartphone aber ist mehr als nur Gewohnheit? archaische Triebe, der Wunsch nach Anerkennung und Belohnung zwingen uns förmlich dazu, regelmäßig unser Handy zu checken.

In diesem Vortrag wird von der Referentin das Phänomen des Digitalen Burnouts vorgestellt. Die Folgen für Gesellschaft und Individuum werden dargestellt, und es gibt konkrete Empfehlungen, wie eine gesunde ?digitale Diät? gelebt und gestaltet werden kann ? ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Unsere Referentin Paula Landes ist studierte Medienwissenschaftlerin, arbeitet als selbstständige PR- und Kommunikationsberaterin in Frankfurt und ist Gründerin von Mocialsedia, Parketing & MR sowie Mitgründerin von ONLINE LEGAL SOCIAL.

### Dozent(en):

Paula Landes

### Termine:

Dienstag 20.11.2018

ab 17:30 Uhr

bis 20:30 Uhr

Tango-Studio

Wallufer Straße 1 (Hofdurchfahrt!, dann Hinterhaus)

links. Kaum Parkplätze!)  
65197 Wiesbaden

**Anmeldebedingungen:**

Keine Anmeldebeschränkungen.

Kooperation von BürgerKolleg und "Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V." (BüroF)

Teilnahmebeitrag: 14 Euro, Anmeldeschluss: 8. November 2018

Anmelden bitte über BüroF:

Email [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de)

Tel.: 0611 - 15 78 60

Erläuterung: Die Kosten für das Seminar teilen wir uns mit dem BüroF 50:50. Während wir unseren Teil Dank unserer Sponsoren komplett selbst decken können, ist das BüroF darauf angewiesen, seine Kosten über Teilnahmegebühren wieder hereinzuholen. Wegen dieser Kombination bezahlen Sie einerseits zwar einen gewissen Beitrag, der jedoch in der Höhe immer noch sehr milde ausfällt. Der Anmeldeschluss ist für die Anmeldeprozesse des BüroF wichtig.

Quelle:

Druckdatum: 20.04.2021 18:30 Uhr