Fortbildung

18.06.2025 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Smartphone - Segen oder Krankmacher?

Wir beleuchten die Erleichterungen und Herausforderungen der Digitalisierung für die menschliche Seele und untersuchen, welche Umgangsformen hilfreich sind und welche Gefahren für die psychische Gesundheit drohen.

Smartphone, Soziale Medien und ihre Auswirkungen auf die Psyche

Wir beleuchten die Erleichterungen und Herausforderungen der Digitalisierung für die menschliche Seele und untersuchen, welche Umgangsformen hilfreich sind und welche Gefahren für die psychische Gesundheit drohen.

Weitere Stichpunkte:

- Aufmerksamkeit, eine begrenzte Ressource
- Auswirkungen auf Selbstkontrolle, Stresserleben und Suchtgefahr
- Vermischung von Arbeit und Privatem
- Umgang mit Beschleunigung und Multitasking
- Folgen für Zugehörigkeit und Vereinsamung
- psychische Folgen bei Überbetonung von digitalen (Maschinen-) statt
- analogen (Mensch/Tier/Natur-) Umgang mit der Welt
- Ausgleichsmöglichkeiten finden und Chancen genießen

Ziel ist es die bisherigen Umgangsformen, die sich (häufig unbewusst) eingeschlichen haben, einmal gemeinsam zu überprüfen und Möglichkeiten der bewussteren und gesünderen Umgangsmöglichkeiten zu erweitern

Zielgruppe:
Mitarbeitende in Jugendarbeit und Beratungsdiensten

Termin:
18.06.2025 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:
133,00 €

Veranstaltungsort:
Allgemeine Soziale Beratung Güstrow
Schweriner Str. 97
18273 Güstrow

Referent(inn)en:
Ingo Westerholt (Psychologischer Berater, Coach, Supervisor)

Ansprechpartner:
Florian Brand (florian.brand@caritas-im-norden.de)
Niki Laura Vogt (nikilaura.vogt@caritas-im-norden.de, +49 (0385) 59179-65)

Veranstalter:
Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V. Diözesangeschäftsstelle

Veranstaltungsnummer:
2025-06-18_Smartphone_Fobi