

Psychische Gesundheit in hybriden und digitalen Arbeitswelten

Mental gesund im digitalen Alltag



Für wen ist dieser Workshop geeignet?

- HR-Verantwortliche, Führungskräfte und Mitarbeitende erfahren, wie sie psychische Belastungen frühzeitig erkennen und Betroffene unterstützen können

Homeoffice, Zoom-Meetings, Slack-Nachrichten rund um die Uhr – die digitale Arbeitswelt bringt viele Freiheiten, aber auch neue Belastungen. Zwischen ständiger Erreichbarkeit, virtueller Isolation und Bildschirmmüdigkeit bleibt oft eines auf der Strecke: unsere psychische Gesundheit.

In diesem interaktiven Workshop erfährst Du, wie Du mentale Balance im digitalen Alltag bewahrst, Warnsignale frühzeitig erkennst und eine gesunde Teamkultur auch auf Distanz fördern kannst. Für mehr Klarheit, Struktur und Wohlbefinden – im Homeoffice, im Büro und überall dazwischen.

Was erwartet Dich?

Eine Sensibilisierung für die psychischen Herausforderungen digitaler und hybrider Arbeitsformen – und konkrete Strategien, um mentale Gesundheit im digitalen Alltag zu schützen und zu fördern.

Ob im Büro, im Homeoffice oder im hybriden Team: Psychische Gesundheit betrifft uns alle.

Mach' den Unterschied – mit Wissen, Haltung und Handlungskompetenz.

Zielgruppe:

- Mitarbeitende in hybriden oder digitalen Arbeitsmodellen
- Führungskräfte, Teamleitungen, HR

Inhalte des Workshops

- Herausforderungen durch Homeoffice & Remote Work
- Isolation, ständige Erreichbarkeit, digitale Erschöpfung
- Tools für mentale Balance im digitalen Alltag

