

## „Mein Handy und ich: Wer ist hier Chef\*in?!“

Stress in der heutigen Berufswelt entsteht immer häufiger durch die Nutzung digitaler Medien. Insbesondere die *permanente Erreichbarkeit und Informationsflut stört unsere Konzentrationsfähigkeit und verhindert die Möglichkeit zur Regeneration*. Auf Dauer wird somit die Produktivität gesenkt und das Lebensglück beeinträchtigt. Diese Beanspruchung kann schlimmstenfalls zu gravierenden Krankheiten führen (wie z.B. Herz-Kreislauf-Störungen, psychische Belastungen und Probleme mit der Wirbelsäule).

Wie können wir die Vorteile der digitalen Medien nutzen und dabei gesund bleiben? Wie kann ich das „Mehr und Meer“ an Möglichkeiten nutzen, die die digitalen Medien bieten, ohne den hohen Preis von Gesundheit und Freiheit zahlen zu müssen? Habe ich nur die Wahl zwischen „digitaler Leine“ und „digitaler Abstinenz“?

- Fühlen Sie sich häufig überlastet und haben die Befürchtung, dass dies gesundheitliche Auswirkungen haben könnte?
- Glauben Sie, dass die Nutzung von digitalen Medien Risiken beinhaltet?
- Möchten Sie bewusster mit Smartphone & Co umgehen?
- Denken Sie manchmal an die gute alte Zeit im Offline-Modus?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit JA beantworten und ein entspanntes und ausgeglichenes Leben in der digitalen Welt anstreben, dann sollten Sie etwas in Ihrem Leben ändern. Im Seminar „Mein Handy und ich: Wer ist hier Chef\*in?!“ finden Sie Ihre individuelle Lösung.

### Inhalte:

- Herausforderungen in der digitalen Welt
- Information als Freund und Feind
- Einfluss der digitalen Medien auf die Wahrnehmung
- Gesunder Umgang mit Smartphone & Co.
- Sicherer Umgang mit digitalen Medien

### Zielgruppe:

- Fühlen Sie sich häufig überlastet und haben die Befürchtung, dass dies gesundheitliche Auswirkungen haben könnte?
- Glauben Sie, dass die Nutzung von digitalen Medien Risiken beinhaltet?
  - Möchten Sie bewusster mit Smartphone & Co umgehen?
  - Denken Sie manchmal an die gute alte Zeit im Offline-Modus?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit JA beantworten und ein entspanntes und ausgeglichenes Leben in der digitalen Welt anstreben, dann sollten Sie etwas in Ihrem Leben ändern. Im Seminar „Mein Handy und ich: Wer ist hier Chef\*in?!“ finden Sie Ihre individuelle Lösung.

**Ihre Dozentin:** **Susanne Siekmeier**, Beraterin für Büroorganisation, Eventmanagerin, System. Business-Coach, Fachbuchautorin

**Dauer des Seminars:** 3 Stunden

**Durchführung des Web-Seminars:** am **23.02.2023** ab **09:00 Uhr** Seminarnummer: 230223SI/WebHandy/SSI

am **23.05.2023** ab **10:00 Uhr** Seminarnummer: 230523SI/WebHandy/SSI

die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung / Rechnung

### Gebühren je Teilnehmer\*in:

**130,00 € inkl. der gesetzl. MwSt.**

Der Veranstalter ist ein gemeinnütziger e.V. und umsatzsteuerfrei (§ 4 Abs. 22a UStG)

Darin enthalten sind umfangreiche Seminarunterlagen und ein Fortbildungsnachweis per Email nach dem Web-Seminar / der Seminarreihe.)

Es erfolgt eine Anmeldebestätigung, ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin die verbindliche Durchführungsbestätigung mit den Zugangsdaten zum Web-Seminar sowie eine Rechnung über die Seminargebühren per Email.

Seminarstornierungen bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei, danach werden 35,00 € Bearbeitungsgebühr, ab eine Woche vor dem Web-Seminartermin und bei Nichtbesuch des Web-Seminars wird die volle Gebühr fällig, da aufgrund Ihrer Anmeldung die TN-Anzahl nicht erweitert wurde. Im Weiteren gelten analog die Seminarbedingungen des BTK sowie die beiliegenden Hinweise. Gutscheineinlösung und Newsletter- Rabatte und Gutscheineinlösung sind bei Web-Seminaren nicht möglich.

**Beachten Sie die nachfolgenden Bedingungen (Folgeseite) zum Web-Seminar.**



Web-Seminaranmeldung per E-Mail [seminare@beraterteamkommunal.de](mailto:seminare@beraterteamkommunal.de) oder über die Homepage ggf. auch per Fax an 03 64 21 /2 47 25 oder 03 64 21/3 21 19 o. per Brief möglich

Hiermit melden wir, verbindlich, unter Anerkennung der Seminarbedingungen,

zum Seminar am: \_\_\_\_\_ Seminarnummer: \_\_\_\_\_



folgende MitarbeiterInnen an (Name, Vorname, Tätigkeit):

## **Ergänzende Bedingungen zum Web-Seminar:**

Das Web-Seminar wird über ZOOM angeboten. Wie das Ganze (Anmeldung) geht, erläutern wir nachfolgend.

Sie benötigen entweder einen Laptop oder einen Rechner mit Kamera (optional) und Lautsprechern oder ein Handy bzw. ein Tablet sowie einen vernünftigen Internet-Zugang.

Eine Anleitung (Das Video ist in Englisch aber mit deutschen Untertiteln) findet man unter <https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Über Laptop/PC ist es am einfachsten auf die Seite von ZOOM zu gehen und den Menüpunkt

"Einem Meeting beitreten" auszuwählen. Link dazu: <https://zoom.us/join>

Sie müssen dann das Programm /Plugin installieren und danach mit der Meeting Nummer sowie dem Passwort dem Seminar beitreten.

Möglich ist auch, dass Sie einfach den Ihnen mitgeteilten Link verwenden.

Beim Handy ist die Installation einer APP erforderlich.

## **Bedingungen bzw. Datenschutz für die Teilnahme**

Unser Meeting wird offen gestaltet. Das heißt, dass die Teilnehmer sich untereinander mit dem Teilnehmernamen erkennen können. Ob man sich mit dem Video zeigt und/oder spricht (statt eine schriftliche Frage über den Chat zu stellen) beeinflusst der Teilnehmer selbst.

Das Meeting wird von uns nicht aufgezeichnet. Daten zu dem Meeting (Teilnehmer, Adressen und Beiträge) werden von uns nicht gespeichert bzw. sofort nach dem Meeting (Chat) gelöscht.

Wir können interne Aufzeichnungen/Mitschnitte der Teilnehmer (Screenshots, Audioaufzeichnungen etc.) leider nicht unterbinden. Für den Schutz seiner Daten und Beiträge ist insofern jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Probleme und Rechtsverstöße können an die Bildungswerkstatt des SIC und den Gastgeber/Host des Meetings gemeldet werden. Schadensersatzansprüche aller Art sind gegen die Bildungswerkstatt des SIC und den HOST mit Ausnahme von Fällen des Vorsatzes oder der groben Fahrlässigkeit ausgeschlossen. Wir haften nicht für die technischen Dienste über die das Meeting abgewickelt wird.

Da Verbindungen über Onlinedienste gehackt werden können, ist jeder Teilnehmer für den Schutz seiner Systeme selbst verantwortlich (Firewall etc.).

Für den Inhalt der Beiträge der Teilnehmer sind wir nicht verantwortlich. Teilnehmer können vom Host jederzeit ausgeschlossen werden (Hausrecht).

Wir behalten uns vor, ein Web-Seminar bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus anderen Gründen abzusagen. Über die Erstattung von bereits entrichteten Teilnehmergebühren hinaus sind weitere Ansprüche ausgeschlossen. In den Web-Seminar Gebühren sind Kosten (zum Beispiel Telefon, Internet) nicht enthalten und müssen vom Teilnehmer selber getragen werden. Bei nicht fristgerechter Begleichung der Gebühren erheben wir eine Mahngebühr von 5,00 € u. ggf. weitere Ansprüche gem. § 288 BGB.