EINLADUNG

Webinar: **Zwischen Erreichbarkeit und Erholung**
- Resilienz im digitalen Zeitalter

Termine: **03.12.2026, 09:00 - 13:00 Uhr**
Webinar
Gesamtnettozeit: 4 Std.

Teamplan
GESELLSCHAFT FÜR TRAINING, PERSONAL- UND ORGANISATIONS-ENTWICKLUNG MBH

Alter Teichweg 41
22081 Hamburg
Tel 040 690 50 20
Fax 040 690 55 18
info@teamplan-online.de
www.teamplan-online.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

ständig neue E-Mails, Anrufe, Chats, Tickets, Rückfragen und parallele Aufgaben…

Die digitale Arbeitswelt schafft viele Erleichterungen – und zugleich neue Belastungen. Während Schnelligkeit, Erreichbarkeit und serviceorientierte Kommunikation in unserer Branche eine zentrale Rolle spielen, wächst der technologische Druck im Arbeitsalltag oft schleichend.

In unserem Webinar erhalten die Teilnehmenden wertvolle Impulse zur Reflexion des eigenen Medien- und Arbeitsverhaltens sowie konkrete Anregungen für einen resilienteren Umgang mit den Anforderungen des digitalen Zeitalters. Wir geben Inspiration für folgende Herausforderungen:

- **Dauererreichbarkeit** – früher endete der Arbeitstag an der Bürotür, heute wenn der Handyakku leer ist…
- **Benachrichtigungsflut** – das digitale Pendant zu fünf Kolleginnen oder Kollegen, die „nur mal kurz…“ ein Anliegen haben…
- **Information-Overload** – 37 Tabs, 9 Programme gleichzeitig geöffnet und das auf drei Endgeräten…
- **Komplexe Tools und ständige Updates** – gestern war der Button rechts. Heute ist er „intuitiv optimiert“ links unten versteckt…
- **Sozial-digitaler Vergleich** – LinkedIn um 7:12 Uhr: „Heute schon 3 Strategien entwickelt, 2 Bücher gelesen und achtsam skaliert.“, während Sie gerade den ersten Kaffee trinken…

Unser Trainer, **Psychologe und Digitalisierungsexperte, Alexander von Kiedrowski**, zeigt Ihnen kurzweilig und praxisnah, welche Gewohnheiten, Denkmuster und Arbeitsweisen dabei helfen, digitale Belastungen frühzeitig zu erkennen und wirksam gegenzusteuern.

Mit freundlichen Grüßen

L. Ekelund H. Ekelund

ZIEL

Die Teilnehmenden erhalten einen fundierten Überblick über aktuelle Entwicklungen, lernen Resilienz als Schutzfaktor kennen und erarbeiten praktische Strategien, um im digitalen Arbeitskontext fokussierter, gesünder und handlungsfähiger zu bleiben.

INHALT

Einführung in das Thema digitaler Stress
- Definition und Ursachen
- Aktuelle Entwicklungen

Auswirkungen von digitalem Stress
- Psychische und physische Folgen
- Auswirkungen auf Konzentration, Produktivität und Wohlbefinden

Resilienz als Schutzfaktor
- Begriff und zentrale Resilienzfaktoren
- Bedeutung von Resilienz im digitalen Arbeitskontext

Praktische Strategien zur Stärkung digitaler Resilienz
- Konkrete Ansätze für den Umgang mit Informationsflut, Unterbrechungen und ständiger Erreichbarkeit
- Impulse für gesunde Routinen und einen bewussteren Einsatz digitaler Medien

Reflexion und Transfer
- Persönliche Standortbestimmung
- Ideen für die Umsetzung im eigenen Arbeitsalltag

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden aus der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft, die in ihrem Arbeitsalltag mit hoher Informationsdichte, ständiger Erreichbarkeit und digitalen Kommunikationsanforderungen umgehen und ihre Resilienz gezielt stärken möchten.

IHRE ANMELDUNG

IM WEB www.teamplan-online.de PER MAIL info@teamplan-online.de ALS FAX 040 - 690 55 18

Webinar:	**Zwischen Erreichbarkeit und Erholung** - Resilienz im digitalen Zeitalter
Termine:	**03.12.2026, 09:00 - 13:00 Uhr** Webinar **Gesamtnettozeit: 4 Std.**
Preis:	295 € zzgl. MwSt. inkl. PDF-Webinarunterlage und Teilnahmebestätigung

TEILNEHMENDE

Name / Vorname / Position / E-Mail

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ABSENDER

Firma _____

Ansprechpartner _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

_____

Datum/Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZ

Es gelten unsere AGB und EU-DSGVO-konformen Datenschutzbestimmungen. Diese finden Sie auf unserer o.g. Homepage.

Wir behalten uns die Annahme Ihrer Anmeldung vor. Die Stornierung (bitte schriftlich) ist bis vier Wochen vor Seminarbeginn kostenlos möglich. Bei einer Absage vier bis zwei Wochen vor Seminarbeginn berechnen wir EUR 100,- (zzgl. MwSt.). Danach sowie bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die gesamte Seminargebühr fällig. Selbstverständlich kann sich jeder angemeldete Teilnehmer vertreten lassen. Programmänderungen aus wichtigem Grund behält sich der Veranstalter vor.

Ihre Daten werden nur zur internen Verwendung gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Sie können der Verwendung Ihrer Daten jederzeit ohne Angaben von Gründen widersprechen.

Teamplan Gesellschaft für Training, Personal- und Organisations-Entwicklung mbH
Alter Teichweg 41
22081 Hamburg

Geschäftsführer: Helmut Ekelund, Lennart Ekelund
Registergericht: Hamburg
Register-Nr.: 37197
Steuernummer: 43/762/00391

Tel.: 040-690 50 20
Fax: 040-690 55 18
E-Mail: info@teamplan-online.de
Internet: www.teamplan-online.de