Digitale Balance: Gesunde Mediennutzung für Lehrlinge

Soziale Netzwerke, Online-Games und Apps bieten Unterhaltung und Vernetzung, können jedoch auch belasten. Exzessive Nutzung kann negative Auswirkungen auf Wohlbefinden und mentale Gesundheit haben.

In diesem Workshop reflektieren Lehrlinge ihren digitalen Medienkonsum.
Die Teilnehmenden erkennen Warnsignale problematischer Mediennutzung und entwickeln Strategien für einen **gesunden Medienkonsum**.

Durch interaktive Methoden und praktische Übungen werden Wege zu mehr Balance im digitalen Alltag aufgezeigt.

Ziele des Workshops:

- Bewusstsein für den eigenen Medienkonsum schaffen
- Zusammenhänge von Mediennutzung und psychischer Gesundheit verstehen
- Medien selbstbestimmt nutzen
- Persönliche Bedürfnisse erkennen
- Strategien zur Stärkung der psychischen Gesundheit kennenlernen
- Hilfsangebote kennen lernen

Dauer: 4 Stunden
Kosten: €320,00 pro Workshop
Zielgruppe: Lehrlinge im betrieblichen Umfeld, Auszubildende, Trainees u.a.
Kontakt: Katharina Stainer BA, k.stainer@akzente.net; Lisa Weickl BA, l.weickl@akzente.net

Im Auftrag von
LAND SALZBURG

akzente salzburg
Fachstelle Suchtprävention