

## Digitalisierter Alltag: Chancen und Risiken

### Hintergrund – Digitalisierter Alltag (Home-Office, virtuelle Kommunikation, Soziale Medien)

Seit längerer Zeit löst die Digitalisierung eine Veränderungswelle sowohl im privaten wie auch im beruflichen Kontext aus. Dazu kommt, dass die Pandemie diese Digitalisierung noch einmal zusätzlich vorantreibt: Dem Frontalunterricht folgte Home Schooling, dem Kinobesuch das Streamen von Filmen, dem Teilzeit-Home-Office folgte ein Vollzeit-Home-Office und dem Kneipenbesuch der Aufenthalt in sozialen virtuellen Netzwerken.

Dies sind spannende Entwicklungen, die potenziell sogar gesundheitsfördernd sein können, da sie mit der Möglichkeit nach mehr Selbstbestimmung einhergehen. Dafür ist jedoch unabdingbar, einen bewussten Umgang mit den verschiedenen digitalisierten Medien zu pflegen (z.B. News-Blogs, Facebook, Instagram, etc.) sowie die Situation «Home-Office» in unserem Alltag gezielt zu gestalten. Mit Wissen, Übung und Geschick kann verhindert werden, dass Gewinne durch die aktuellen Begebenheiten ausbleiben oder sogar ins Gegenteil umschlagen. So gilt es mögliche negative Folgen, wie beispielsweise die Selbstausschöpfung bis zur Erschöpfung, Burnout und zerbrochene soziale Beziehungen unbedingt zu verhindern.

### Inhalte und Ziele

Interaktiver Workshop mit der Möglichkeit für Teilnehmende, individuelle Erfahrungen einzubringen und anhand von Alltagsbeispielen zu üben:

- Bewusstsein über den Einfluss der Digitalisierung auf unseren privaten und beruflichen Alltag
- Chancen und Risiken der Nutzung digitaler Medien
- Umgang mit dem ständigen Empfänglich-sein für Informationen aus der Welt, Politik und unseren Netzwerken
- Kenntnisse über individuelle Massnahmen für einen gesunden Umgang mit den sozialen Medien und der fortschreitenden Digitalisierung im (Arbeits-)Alltag

<b>Zielgruppe:</b>	nach Absprache
<b>Anzahl Teilnehmende:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraumen:</b>	ein Halbtage à 4h / nach Absprache
<b>Infrastruktur:</b>	ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil)
<b>Material:</b>	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
<b>Kursleitung:</b>	Berater für Organisationsentwicklung

### Kontakt

#### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 22  
E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

#### Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 31  
E-Mail: [l.feitknecht@gsuenderbasel.ch](mailto:l.feitknecht@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)