Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Passau
online überregional

"Digitales Wohlbefinden"
Onlinevortrag in zwei Teilen

Teil 1 am 17.03.2022, Teil 2 am 28.04.2022, jeweils 19.30 - 21.00 Uhr

Ort:
Passau Zentral, Online via Zoom

1. Teil am 17.03.2022 "Wie wir in Zeiten ständiger Erreichbarkeit und Informationsflut auch mal bewusst abschalten können"

Jeder kennt das: man will "nur kurz was auf dem Handynachschauen" und Stunden später sitzt man immer noch am Smartphone und fragt sich: wo ist die Zeit nur hin?!
Unsere online-Zeit frisst immer mehr Lebens-Zeit. Wer damit nicht zufrieden ist und wieder die Kontrolle über
die eigene Nutzung der digitalen Medien gewinnen möchte, der ist in diesem Vortrag richtig.
Mit Stories aus dem echten Leben macht dieser Vortrag Lust darauf, sich dieses kleine nervige Ding in der
Hosentasche mal vorzuknöpfen und eiskalt in seine Schranken zu weisen!
Praxistaugliche Tipps helfen dabei, die tausend Online-Möglichkeiten auf wenige nützliche zu reduzieren und
nachhaltig wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

2. Teil am 28.04.2022 "Erfahrungsaustausch zum digitalen Aufräumen"

30 Tage lang haben wir unser digitales Leben einem harten Test unterzogen. Vielleicht haben wir schnell aufgegeben, vielleicht haben wir das Gefühl, gescheitert zu sein. Oder vielleicht haben manche von uns es geschafft, kleinere Änderungen vorzunehmen. Manche von uns haben vielleicht sogar ihre Nutzung der digitalen Medien komplett umgekrempelt.
Es wird spannend sein, unsere Erfahrungen auszutauschen. Wo gab es Probleme, welche Herausforderungen gab es? Und was waren die Chancen, die schönen Erlebnisse und vielleicht auch Verbesserungen in unserem Leben, die durch das digitale Entrümpeln möglich geworden sind?

Referentin: Dr. Gwen Windpassinger, Medienpädagogin
Frau Windpassinger bietet zusammen mit Experten aus der Region moderne Medienpädagogik in Kindergärten, Schulen und für Erwachsene an. Nähere Infos unter www.kleineNerds.de

Referent/in:
Gwendolyn Windpassinger, Medienpädagogin, Sexualpädagogin, Echt-Dabei Coach, Fairnetzen-Coach

Kosten:
10 Euro auf Spendenbasis, bitte nach der Teilnahme überweisen auf: KEB Passau, LIGA Spar- und Kreditgenossenschaft eG Passau, IBAN: DE76 7509 0300 0004 3565 78, BIC: GENODEF1M05

Hinweis:
Die Veranstaltung wird über Zoom durchgeführt. Sie erhalten 1 Tag vor der Veranstaltung per E-Mail die Zugangsdaten und eine Anleitung für das Einloggen bei Zoom.