

Interaktiver Workshop | 21.09.2023

Resilienz und Stressbewältigung

Uhrzeit: 14:30 bis 16:00 Uhr



Foto: Rosy - Pixabay

Digitalisierung bedeutet Veränderung. Dabei verändert sich nicht nur die Technologie für Prozesse, auch die Mitarbeitenden müssen den Veränderungen, die das Zeitalter der modernen Informations- und Kommunikationstechnik mit sich bringen, gewachsen sein. Fast alle Bereiche der Arbeit verändern sich durch Digitalisierung, werden anspruchsvoller, komplexer und vernetzter. Digitale Technologien können aber auch Arbeitsabläufe erleichtern, die Prozesse im Unternehmen transparenter abbilden oder ganz neue Tätigkeitsfelder schaffen. Es ist daher unumgänglich eine Balance zu finden. Freuen Sie sich auf einen ersten Einblick, wie Sie die Resilienz in Ihrem Unternehmen steigern und digitalen Stress bewältigen können - legen Sie die Grundlage, um in turbulenten Zeiten zu bestehen.

Was erwartet Sie?

1. Begriffsgrundlagen zu Resilienz und digitalem Stress
2. Der Umgang mit digitalem Stress – Wo fange ich an?
3. Anreize zur Förderung von Mut und Gelassenheit bei Veränderungen

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstaltungsort: online

Anmeldung: bis 19.09.2023 unter <https://digitalzentrum-chemnitz.de/veranstaltungen/>

Ansprechpartner: Linda Eckhardt
E-Mail: linda.eckhardt@mb.tu-chemnitz.de

