

Workshop zum Thema „Digitale Medien & Gesundheit“

„Azubi meets Smartphone“

Digitale Medien sind aus Beruf und Alltag nicht mehr wegzudenken. Etwa die Hälfte ihrer wachen Zeit am Tag verbringen junge Erwachsene mit Smartphone & Co. Auszubildende mit hohem Medienkonsum sind weniger ausgeruht und leistungsfähig, fehlen häufiger am



Arbeitsplatz (4 Tage/Jahr), leiden häufiger unter Schlafstörungen und haben ein geringeres Wohlbefinden. Zudem bewegen sie sich im Alltag weniger, essen unregelmäßiger und ungesünder, rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol, schlafen am Wochenende weniger und schlechter und nehmen mehr aufputschende Getränke zu sich (*Deutsche Azubi-Gesundheitsstudie 2015*). Im Mittel wird das Smartphone alle 10 min aktiviert. Konzentriertes und effektives Arbeiten ist so nicht möglich.

Ziel

Ziel des Workshops ist es, Fragen zu stellen, zu sensibilisieren, wachzurütteln, zum Nachdenken anzuregen und natürlich Spaß zu haben, auf die altmodische zwischenmenschliche Art & Weise.

Inhalte

Inhaltliche **Schwerpunkte** des Workshops sind:

- **Sensibilisierung** für die Problematik: Zusammenhang von Medienkonsum, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im (Arbeits-)Alltag! (Impulsvortrag).
- **Erarbeitung eines Sets an aktiven Übungen** zur Verbesserung des Wohlbefindens, Entwicklung kreativer Wege zur Selbstkontrolle.
- **Chatten und Gaming mit Augenmaß** - Improvisationstheater als Trainingsform und Rollenspiele zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden.
- **Fit für die Arbeit!** Kleingruppenarbeit zur Entwicklung von Handlungsempfehlungen für den (Arbeits-)Alltag.