

# Gesundheit im digitalen Kontext





# Gesundheit im digitalen Kontext

## Intention

Die Digitalisierung stellt Unternehmen vor die Herausforderung, sich schnell und agil an neue Bedingungen anzupassen.

Die Geschwindigkeit und die Konsequenzen aus einer VUCA Welt strahlen auf das persönliche Empfinden aus. Die eigene Komfortzone zu verlassen, erfordert Zusatzenergie. Veränderung wird oft negativ gesehen.

**Chancen und eine gesunde Anspannung sind Energizer, die uns nach vorne bringen.**

## Ziel

- Die Veränderung in der Arbeitswelt bewusst erkennen
- Über die digitale Gesellschaft reflektieren und die Veränderung als Chance begreifen
- Den Eigenantrieb stärken und aktiv werden die eigenen Ressourcen zu mobilisieren
- Werkzeuge kennenlernen, die in der digitalen Welt helfen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter und Führungskräfte

# Gesundheit im digitalen Kontext

Digital Camp



- **Ich entwickle mich zum Homo Digitalis!?!**  
Bestandsaufnahme meiner digitalen Seite
- **Digitalisierung braucht Achtsamkeit!**  
Selbstwahrnehmung und Selbstmanagement
- **Die Entwicklung zur digitalen Gesellschaft -**  
welchen Impact hat das auf mich?
- Umgang mit Automatisierung und Robotik
- Simplicity schaffen in einer Welt steigender Komplexität
- Ressourcen stärken und stabilisieren im digitalen Umfeld
- Prioritäten setzen: Digitalisierung dient mir, nicht umgekehrt
- Selektive Nutzung von digitalen Quellen

**Dauer:** 3 Stunden

**Format:** Digital Camp via WebEx

**Um klar zu  
sehen,  
genügt oft ein  
Wechsel der  
Blickrichtung.**

**ANTOINE DE SAINT-EXUPERY**

**Gesundheit  
&  
Fokus**

# KONTAKT



## I.T.C. Incentive Training Communication GmbH

Frankfurter Straße 151 B  
63303 Dreieich  
Germany



## E-Mail

E-Mail: [m.schied@itc.de](mailto:m.schied@itc.de)  
E-Mail: [w.lentes-schied@itc.de](mailto:w.lentes-schied@itc.de)  
E-Mail: [l.regeniter@itc.de](mailto:l.regeniter@itc.de)



## Telefon

Fon: +49 6103 3783-0  
Fax: +49 6103 3783-100



## Website

[www.itc.de](http://www.itc.de)

