



## Im digitalen Wandel die eigene Belastbarkeit fördern und den Flow steigern

23. März 2023, von 10.00 bis 12.00 und von 13.00 bis 15.00 Uhr  
Online-Seminar für Frauen (Zoom)

In den 1970er Jahren benannte der Wissenschaftler und Psychologe Mihály Csíkszentmihályi erstmals das "Flow-Prinzip". Im Flow (englisch: fließen, strömen) zu sein ist der Zustand des vollkommenen Aufgehens in einer Tätigkeit, einhergehend mit einem Gefühl von hoher Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit. In Zeiten des digitalen Wandels wird es immer schwieriger, seinen eigenen Rhythmus zu finden und Flow zu erleben. In diesem Online-Seminar werden die Teilnehmerinnen hierfür Hilfestellungen und konkrete Anregungen für den Arbeitsalltag erhalten.

### Seminarinhalte

#### Wie du dir, so ich mir - Selbstverantwortung im digitalen Wandel

- Selbstmotivation aufbauen
- Selbstorganisation verbessern
- Selbstfürsorge fokussieren

#### Neue Kraft schöpfen statt sich zu überfordern!

- Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Flow fördern im Arbeitsalltag

#### Technische Voraussetzungen

- Endgerät mit Kamera und Mikrofon
- stabile Internetverbindung (WLAN)

#### Freistellung

Als Bildungstag gemäß AOK-TV und DAK-Gesundheit-TV möglich.

Beitrag für GdS-Mitglieder: 39 Euro bei Anmeldung bis zum 28. Februar, danach € 49 / andere 150 Euro

**Anmeldungen richten Sie bitte unter Angabe Ihrer Privatadresse an: [bidder.c@gds.de](mailto:bidder.c@gds.de)**