

Anmeldung bitte bis zum 30. April 2019

bei Frau Andrea Lehner Telefon: 0941 – 7965-109

E-Mail: andrea.lehner@hwkno.de

oder mit dem QR-Code:



Ständig hier und dort zugleich: Das zermürbt auf die Dauer

Nicht nur Arbeitgeber und Entscheider stehen dauerhaft unter Strom. Auch die Mitarbeiter sind heute ständig online – im Beruf wie im Alltag. Dieser digitale Stress gefährdet die Konzentration und damit die Produktivität. Auf Dauer kann sogar ein "digitaler Burnout" drohen.

Der renommierte Experte **Dr. Volker Busch** (Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut der Universitätsklinik Regensburg) informiert über das alltägliche Chaos im Kopf in der heutigen Zeit.

In äußerst unterhaltsamer Weise erklärt er, was mit dem menschlichen Gehirn dabei passiert. Er zeigt aber auch Möglichkeiten auf, wieder vom Reagieren zum Agieren zu kommen (z.B. wie Sie wieder Herr bzw. Frau über Ihre zeitlichen Ressourcen werden).

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen erhalten Sie gerne hier:

Integrationsfachdienst ifd Oberpfalz Manina Sobe Im Gewerbepark D 85 93059 Regensburg

Tel. 0941 – 280 769 10 eMail m.sobe@ifd-oberpfalz.de

Veranstalter der Tagung:











Mit freundlicher Unterstützung des Veranstaltungs-Sponsors:



»Unter Strom und ständig online«

Das Gehirn zwischen Reizflut und Multitasking: Wege aus dem digitalen Alltagsstress

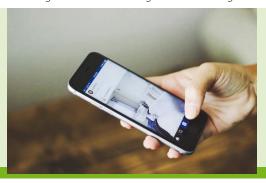


Persönliche Einladung

zum Arbeitgeber-Tag »Digitaler Stress im Alltag«

8. Mai 2019

Die Möglichkeiten durch digitale Vernetzung und soziale Medien sind beeindruckend – und verlockend. Doch der Mensch braucht auch konzentrierte Ruhephasen, um produktiv arbeiten zu können.







Diese drei Stunden helfen dabei, Ihre Ressourcen zu sichern:

Was wird bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern durch digitale Reizüberflutung ausgelöst? Diese Veranstaltung dient der Fachkräftesicherung, denn Arbeitgeber erhalten hier Informationen zum Erarbeiten von Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten aus erster Hand.

Warum?

Fachkräfte sind Mangelware: Um nachhaltig erfolgreich zu sein, ist es wichtig, jeglichen Burnout zu vermeiden.

Wer?

Diese Arbeitgeberveranstaltung richtet sich an Arbeitgeber, Handwerksmeister sowie Personalabteilungen von kleinen und großen Unternehmen in der Region.

Wann?

Mittwoch **8. Mai 2019** von 15:00 bis 18:00 Uhr

Wo?

Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz Ditthornstr. 10 in 93055 Regensburg

Das Programm des Arbeitgeber-Tages »Digitaler Stress im Alltag«

15:00 - 15:05 Uhr

Begrüßung durch **Dr. Georg J. Haber** (Präsident der HWK und Schirmherr der Veranstaltung)

15:05 - 15:10 Uhr

Begrüßung durch **Manina Sobe** (Leiterin des Integrationsfachdienstes ifd Oberpfalz)

15:10 - 15:20 Uhr

Fachimpuls »Unterstützungsmöglichkeiten für Arbeitgeber der Region« von Günther Lange (Leiter der Regionalstelle Oberpfalz des Zentrums Bayern, Familie und Soziales Oberpfalz)

15:20 - 16:45 Uhr

Vortrag »Unter Strom und ständig online« von Dr. Volker Busch (Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut der Universitätsklinik Regensburg)

16:45 - 16:55 Uhr

Diskussion mit Moderator **Michael Eibl**, (Direktor der KJF / Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.)

16:55 - 17:00 Uhr

Abschlussworte von **Karin Siegert** (Vizepräsidentin der IHK Regensburg für Oberpfalz / Kelheim)

ab 17:00 Uhr

Come-together mit einem kleinen Imbiss

Profitieren Sie von den Lösungen dieser erfahrenen Experten:

Es präsentieren sich einzelne soziale Dienste und Institutionen der Region dem Zielpublikum im Foyer der HWK:

Für weitere Informationen finden Sie am Veranstaltungsort **Präsentationsstände** von HWK, IHK, ifd, Inklusionsamt, Diakonie, Bündnis gegen Depression und der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V. (BGfpG).

Moderation der Veranstaltung: **Manina Sobe**, Leiterin des Integrationsfachdienstes Oberpfalz (ifd)

Wir freuen uns auf Sie!









