

Genervt oder gestresst durch die Digitalisierung und Digitalen Stress am Arbeitsplatz? Ein neues Medienkompetenz-Training an der FAU schafft Abhilfe

Wer kennt das nicht: Man möchte sich eigentlich auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren und möglichst effektiv seine Arbeit erledigen, doch die ständige Flut neu eingehender E-Mails und anderer elektronischer Benachrichtigungen auf Slack, Skype und Co. lenkt einen fortwährend ab und sorgt beständig für Unterbrechungen. Selbst nach Feierabend checkt man noch seine E-Mails und rechnet damit, dass sich jederzeit der Chef oder die Kollegen noch melden könnten, da man immer erreichbar ist.

Die Folge: Man benötigt gefühlt nicht nur doppelt so lange wie ursprünglich geplant für die Arbeit, sondern fühlt sich auch gestresst, was langfristig gesundheitliche Folgen haben kann.

Medienkompetenz-Training zur Reduktion von Digitalem Stress

Der Lehrstuhl für Wirtschafts- und Sozialpsychologie (Prof. Dr. Klaus Moser) hat vor diesem Hintergrund ein spezielles Medienkompetenz-Training entwickelt, das auf bewährten verhaltens- und kognitionspsychologischen Ansätzen basiert. Ziel ist es, den Teilnehmern zu vermitteln, wie sie die Vorteile digitaler Medien am Arbeitsplatz optimal nutzen und dabei mögliche negative Wirkungen, wie **Informationsüberlastung** und **ständige Unterbrechungen**, langfristig reduzieren können.

Das Training ist **kostenlos** und richtet sich insbesondere an Berufstätige. Es findet von Mai bis Juli 2019 statt und erfolgt im Rahmen von zwei dreieinhalbstündigen Terminen, die beide nur zusammen belegt werden können. Außerdem wird es durch ein Online-Training, in Form von kleinen Übungen für den Alltag, ergänzt. Teilnahmevoraussetzung ist die anonyme Beteiligung an der wissenschaftlichen Untersuchung zur Wirksamkeit des Trainings (fünf Online-Befragungen).

Ihre Anmeldung

Bei Interesse an einer Teilnahme am Training und für Ihre Anmeldung wenden Sie sich bitte an Frau Lyra. (Kontaktdaten s.u.).

Geben Sie bei Ihrer Anmeldung bitte an, für welche Terminoptionen Sie sich interessieren.

Folgende Terminoptionen stehen zur Auswahl:

- Option 1:** Montag, 20.05.2019 **und** Montag, 17.06.19
- Option 2:** Montag, 27.05.2019 **und** Montag, 24.06.2019
- Option 3:** Mittwoch, 05.06.2019 **und** Mittwoch, 03.07.2019

Jeweils zwei Präsenztermine, von 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Standort: Lange Gasse 20, Nürnberg (WiSo)

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung jeweils spätestens 8 Tage vor dem ersten Präsenztermin stattfinden muss, da kurz vor dem ersten Trainingsteil eine Vorbefragung (ca. 25-minütiger Online-Fragebogen) durchgeführt wird. Zur Weiterentwicklung des Medienkompetenz-Trainings finden weitere Befragungen (jeweils ca. 15min) nach den einzelnen Präsenzterminen und den Online-Übungen statt.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Frau Lyra.

Jennifer Lyra, E-Mail: jennifer.lyra@fau.de

Projektleitung des Lehrstuhls:

Dr. Cynthia Sende & Dr. Roman Soucek
Lehrstuhl für Wirtschafts- und Sozialpsychologie
Lange Gasse 20, 90403 Nürnberg