



DIGITAL DETOX

# DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

**SWICA**



# Digital Detox

## Permanent online – wann ist es zu viel?

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Über 90 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer nutzen sie täglich oder mindestens mehrmals wöchentlich. Bei rund vier Prozent der Nutzerinnen und Nutzer ist der Umgang mit diesen Medien problematisch und kann einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben. In diesem Modul lernen die Teilnehmenden die Zusammenhänge kennen zwischen der Nutzung und den Auswirkungen auf die Gesundheit sowie mögliche Folgen einer Abhängigkeit. Sie erhalten konkrete Tipps für einen gesunden Umgang mit den digitalen Medien.

### Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

### Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- kennen die Wirkung der digitalen Welt auf die Gesundheit.
- reflektieren ihr eigenes Verhalten in Bezug auf die Nutzung von digitalen Medien.
- kennen Tipps, wie sie mit digitalen Medien umgehen können.

### Inhalte

- Auswirkungen der digitalen Medien auf unsere Gesundheit
- «Fear of missing out» und «Attention deficit trait»
- Tipps zum Umgang mit der Digitalisierung

### Methodik

- Referat oder Workshop mit Gruppenarbeit

### Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

### Teilnehmerkreis

- Workshop: bis zu 15 Personen
- Referat: bis zu 30 Personen

### Dauer

- 1 bis 3.5 Stunden

### Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder online als Webinar

