



Workshop “Digital achtsam”

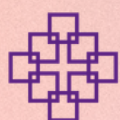
Stress reduzieren & Resilienz stärken

10. November 2026 | 19:00 – 21:30 Uhr

oder

18. November 2026 | 9:30 – 12:00 Uhr

**Haus der Kirche
Heppenheim**



Evangelisches Dekanat
Bergstraße

Digitale Medien begleiten heute fast alle Bereiche des Alltags – im Beruf und im Privatleben. Ständige Erreichbarkeit, eine scheinbar endlose Flut an E-Mails, Social Media und Co. können dabei das Arbeiten und den Alltag durchaus anstrengend(er) machen. Doch was löst digitalen Stress eigentlich aus, wie macht er sich bemerkbar und was kann helfen, besser damit umzugehen?

In diesem Workshop geht es darum, digitalen Stress besser zu verstehen und Wege zu finden, ihm gelassener entgegenzuwirken: Wie können Medien selbstbestimmt genutzt werden? Warum sind Pausen gerade im digitalen Alltag besonders wichtig? Und wie lassen sich persönliche Stressauslöser erkennen und reduzieren?

Getreu dem Motto „Digital achtsam“ werden Impulse aus der Medienpädagogik mit praktischen Strategien aus dem Stress-management verbunden. Ziel ist es, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren, digitale Gewohnheiten zu hinterfragen und Möglichkeiten für eine selbstbestimmte Mediennutzung kennenzulernen.

Wann und Wo:

Dienstag, 10.11.2026 von 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr **oder**

Mittwoch, 18.11.2026 von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Haus der Kirche, Ludwigstraße 13, 64646 Heppenheim

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kontakt:

Katrin Helwig, Fachstelle “Digitale Medienbildung” im Ev. Dekanat Bergstraße
katrin.helwig@ekhn.de | 06252-673337

Anmeldung:

Bitte [hier](#) klicken oder den QR-Code scannen:

Anmeldeschluss: 30.10.2026

