



Waldspatz-Medien

Freude, Wachstum & Geschichten

Handout zum Web-Seminar: **"Stark gegen Social-Media-Stress"**

Fünf Themen, die wichtig sind

- "Der schöne Schein"
- "Höher! Schneller!! Weiter!!!"
- "Von allem zu viel!?"
- Toxische Verhaltensweisen
- "Alles eine Frage der Balance!"

Fünf konkrete Tipps für eure Arbeit



Selbstwert stärken
(durch Ressourcenaktivierung)



Digitale Resilienz aufbauen und stärken
(achtsame Mediennutzung als Schlüssel)



Bewusstes Abschalten/ Pause machen
(lernen)



Hilfreiche Tipps, Infos und Materialien



WE JUST FIT.

Lasst euch helfen und sucht euch Unterstützung!
(Mich zum Beispiel) ;)

Linkliste

Foto-Projekt "Selfie Harm" (von Rankin):
https://www.geo.de/wissen/gesundheit/selfie-harm-by-rankin_30141898-30167286.html
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.11 Uhr)

Video "Reverse Selfie":
<https://www.youtube.com/watch?v=z2T-Rh838GA>
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.12 Uhr)

Klicksafe-Handreichung "Always On":
https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/P%C3%A4d._Praxis/Lehrer_Always_OnKMA01_AlwaysOn_2019_4te_Aufl_download.pdf
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.13 Uhr)

Handreichung "Ressourcenaktivierung in der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen":
<https://files.www.soziothek.ch/source/Erziehungsdirektion%20Bern/Bd.%2015%20Ressourcenaktivierung.pdf>
(Letzter Zugriff: 22.05.2023; 14:15 Uhr)

Blog-Artikel "Digitale Resilienz-Pädagogik":
<https://ebildungslabor.de/blog/digitale-resilienz-paedagogik/>
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.16 Uhr)

Handreichung "Resilienz im Blick" der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS):
<https://www.dkjs.de/aktuell/meldung/news/neue-materialien-rund-um-resilienz/>
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.18 Uhr)

Klicksafe-Material "Digital Detox Box":
<https://www.klicksafe.de/materialien/digital-detox-box>
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.19 Uhr)

Klicksafe-Handreichung "Ommm online – Wie wir unser digitales Wohlbefinden steigern":
<https://www.klicksafe.de/materialien/ommm-online-wie-wir-unser-digitales-wohlbefinden-steigern>
(Letzter Zugriff: 22.05.2023 um 14.21 Uhr)

Was ihr jetzt konkret tun könnt

- Angebotsportfolio auf meiner Website herunterladen
- Die Frage nach den finanziellen Mitteln klären
- Freebie auf meiner Website herunterladen
- Euch für meinen Newsletter anmelden
- Mir auf meinen Social-Media-Kanälen folgen



So erreicht ihr mich:



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



www.waldspatz-medien.com



Podcast: "Medienpädagogik LEICHT GEMACHT"



@waldspatzmedien

Marie-Therese Stedry

(Medienpädagogin, M.A.)

(Systemischer Coach/Resilienzcoach für Kinder und Jugendliche)