

Stressfrei(er) unterwegs in Social Media für Schülerinnen und Schüler



Medien &
Mentale
Gesundheit



Alle Links auf einen Blick

Stressfrei(er) unterwegs in Social Media

Inhalte:

- Umgang mit Informations- und Reizüberflutung, FOMO und Co.
- Vergleich mit anderen reflektieren
- Digitales Wohlbefinden steigern

Ziele:

- Sensibilisierung für einen gesunden Umgang mit (sozialen) Medien
- Selbstwertsteigerung durch Ressourcenaktivierung
- Stärkung der digitalen Resilienz

Mögliche Formate:



Workshop



Infoveranstaltung



Web-Seminar

Interesse? Dann meldet Euch gern!



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



www.waldspatz-medien.com



@waldspatzmedien