



# Workshop

BILDUNGSEINRICHTUNGEN

Vertiefender Workshop zu:

IM BANN DES  
BILDSCHIRMS: GAMES &  
SOCIAL MEDIA

Mag. Anna-Sophie Standl  
Dipl. Mentaltrainerin

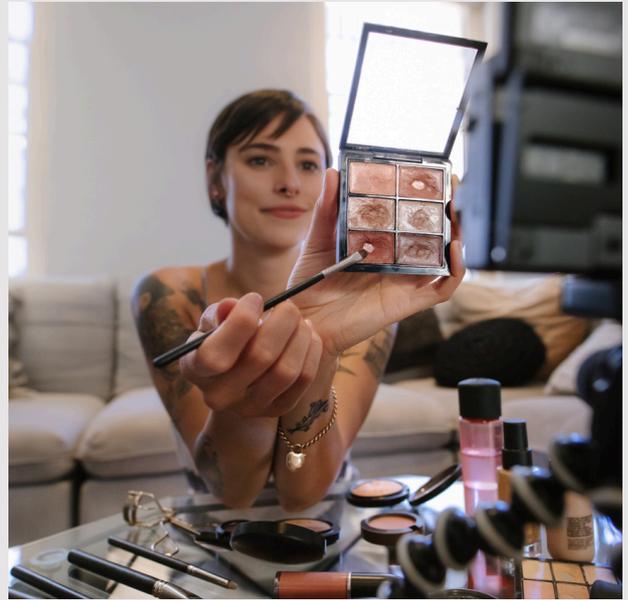
[www.dis-connect.me](http://www.dis-connect.me)  
0699/11006146  
[a.standl@dis-connect.me](mailto:a.standl@dis-connect.me)

# Folgeworkshop

## REALITÄT STATT DIGITALEM STRESS

### THEMA

Dieser Folgeworkshop ist durch die Nachfrage einiger Klassen, mit denen "disconnect.me" bereits gearbeitet hat, entstanden. Viel Wissen um die Gefahren, die Folgen eines übermäßigen Konsums, die Tricks sozialer Medien, mit denen sie uns so lange wie möglich am Bildschirm halten, welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Social Media Apps haben und wie man es besser schafft mal abzuschalten, haben die Kids nun.



### ZIEL

Das Ziel ist ein noch genaueres Verständnis wie Social Media die mentalen Gesundheit negativ beeinflussen kann. Reflexion über sich selbst und das was auf Social Media passiert. Zu erkennen, was einem gut tut, einen motiviert und inspiriert und welche Beiträge bzw. Leute auf Social Media das Gegenteil bewirken.

### INHALT

Anna-Sophie Standl lässt mit den Kindern so einiges Revue passieren. Sie reflektieren gemeinsam über das Nutzungsverhalten, ob bzw. was sich nach dem ersten Workshop verändert hat.

Im Folgeworkshop wird noch genauer auf die mentale Gesundheit eingegangen, wie man merkt, dass einem gewisse Dinge auf den sozialen Medien nicht gut tun. Auch auf das Thema, wie Social Media das Frauenbild in unserer Gesellschaft verändert und was dadurch mit jungen Frauen im Entwicklungsalter passieren kann, wird eingegangen.

Es werden die Begriffe "Eskapismus" und "Selbstsabotage" besprochen und was eine falsche Nutzung von soziale Medien mit unserem emotionalen Zugang zueinander machen können.

Es gibt Gruppenarbeiten zu verschiedenen Instagram- und TikTok-Beiträgen zur Reflexion, wie die mentale Gesundheit darunter leiden könnte!

# Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



## ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, und ich bin die Gründerin von dis-connect.me. Als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin habe ich die faszinierenden Möglichkeiten der digitalen Welt erlebt – aber auch die Schattenseiten intensiver Mediennutzung. 2018 zog mein Körper die Notbremse: Nach Jahren der ständigen Erreichbarkeit und des digitalen Dauerstresses erlitt ich einen Schlaganfall.

Dieses Ereignis war ein Wendepunkt in meinem Leben. Es zeigte mir, wie leicht die Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden können – oft, ohne es zu merken. Ich erkannte, wie wichtig ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien für die mentale und körperliche Gesundheit ist. Nach diesem Einschnitt entschied ich, mein Leben neu auszurichten. Ich absolvierte die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin, um meine persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Wissen zu ergänzen, und gründete dis-connect.me.

### Mein Angebot:

#### 1. Workshops in Unternehmen:

Strategien gegen digitalen Stress, Förderung mentaler Gesundheit und klare Kommunikationsregeln.

#### 2. Workshops an Schulen:

Interaktive Programme, die Jugendlichen zeigen, wie sie soziale Medien reflektiert und gesund nutzen können.

#### 3. Elternworkshops:

Praxistipps und Strategien, um Kinder sicher und bewusst durch die digitale Welt zu begleiten.

### Warum dis-connect.me?

Meine Erfahrung als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin ermöglicht es mir, praxisnah und auf Augenhöhe zu arbeiten – mit Unternehmen, Jugendlichen und Eltern. Als Mentaltrainerin biete ich fundierte Ansätze, die nachhaltige Veränderungen schaffen. Ziel meiner Workshops ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern konkrete Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

### Mein Ziel:

Unternehmen zu einer gesunden digitalen Balance zu verhelfen, Schulen zu unterstützen, Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu sensibilisieren, und Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder sicher begleiten können.



©Antje Wolm

## WORKSHOP INFOS

### Workshopkosten:

340€ pro Klasse/Gruppe

### Workshopdauer:

3 Unterrichtseinheiten

## KONTAKT

a.standl@dis-connect.me

069911006146

www.dis-connect.me