

Folgeworkshop

SOZIALE MEDIEN UND MENTALE GESUNDHEIT

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

Ein noch genaueres Verständnis wie Social Media die mentale Gesundheit negativ beeinflussen kann.



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.

Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, ich bin die Gründerin von *dis-connect.me* und spreche aus eigener Erfahrung, weshalb es mir ein großes Anliegen ist, Jugendlichen und Kindern einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone / Social Media zu vermitteln. Ich selbst war, durch meinen Beruf als Bloggerin und Influencerin, von den Folgen eines übermäßigen Handy-Konsums betroffen. 2018 erlitt ich einen Schlaganfall, welchen ich als Alarmzeichen meines Körpers und Geistes wahrgenommen habe. Ich hab mein Leben umgekrempelt, die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin absolviert und es mir zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen klar zu machen, wie schnell die Grenzen überschritten werden können, ohne es zu merken.



©Antje Wolm

WORKSHOP INFOS

Workshop pro Klasse
9€ pro Schüler:innen
unter 22 Schüler:innen 195 € Pauschale
Workshopdauer: 3 Unterrichtseinheiten

KONTAKT

a.standl@dis-connect.me
069911006146
www.dis-connect.me