



Workshop

BILDUNGSEINRICHTUNGEN

*Stark & sicher in der
digitalen Welt*



Mag. Anna-Sophie Standl
Dipl. Mentaltrainerin

www.dis-connect.me
0699/11006146
a.standl@dis-connect.me

Workshop für KINDER IM ALTER VON 8-12 JAHREN



THEMA

Die digitale Welt wächst in rasantem Tempo, und viele Kinder, Eltern und Lehrkräfte fühlen sich von dieser schnellen Entwicklung überfordert. Vor allem die Zeit des Homeschoolings hat die Nutzung digitaler Medien verstärkt, aber auch die Herausforderungen deutlich gemacht. Viele Kinder werden in der digitalen Welt allein gelassen, da frühere Generationen oft nicht die nötige Erfahrung oder das Interesse haben, sie gezielt zu begleiten.

Anna-Sophie Standl, frühere Influencerin und Bloggerin, kennt aus eigener Erfahrung die Folgen eines übermäßigen Handy-Konsums. Sie weiß, wie schnell Grenzen überschritten werden können, ohne dass man es selbst bemerkt. In ihrem Workshop zeigt sie, wie Kinder digitale Medien gesund nutzen können, und klärt über Gefahren wie Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming und übermäßige Bildschirmnutzung auf.

ZIEL

Der Workshop vermittelt Kindern einen gesunden und reflektierten Umgang mit Smartphones und digitalen Medien. Ziel ist es, dass sie:

- Gefahren erkennen und vermeiden können, wie Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming oder Suchtverhalten.
- Psychische und physische Belastungen reduzieren, um sich besser auf die Schule konzentrieren und ihre Freizeit intensiver genießen zu können.
- Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien entwickeln, wie das Erkennen von Fake News, den Schutz der Privatsphäre und die bewusste Nutzung sozialer Netzwerke.
- Eigenständig Entscheidungen treffen, um sicher und verantwortungsbewusst in der digitalen Welt zu agieren.

Anna-Sophie Standl gibt Kindern die Werkzeuge an die Hand, sich selbstständig und sicher in der digitalen Welt zu bewegen – für ein gesundes, stressfreies und selbstbewusstes Leben online wie offline.

INHALT

Gefahren und Folgen digitaler Medien:

- Psychische Auswirkungen: Wut, Angst, Konzentrationsschwächen.
- Physische Folgen: Kurzsichtigkeit, Haltungsschäden, Übergewicht.
- Phänomen „Nicht abschalten können“: Was ständige Erreichbarkeit auslöst.

Cyber-Mobbing und andere digitale Herausforderungen:

- Was ist Cyber-Mobbing, und wie erkennt man es?
- Prävention und Reaktion im Ernstfall.
- Umgang mit fremden Personen im Netz und der Schutz der Privatsphäre.

Informationskompetenz:

- Richtig recherchieren und verlässliche Quellen erkennen.
- Umgang mit Fake News: Wie man Desinformationen enttarnt.
- Was privat bleiben sollte: Bedeutung des „Rechts am eigenen Bild“.

Psychologie der digitalen Welt:

- Wie Push-Benachrichtigungen und Likes unser Verhalten beeinflussen.
- Tricks sozialer Medien, um Nutzer:innen möglichst lange am Bildschirm zu halten.
- Reflexion: Folge ich den „richtigen“ Influencer:innen?

Praktische Fragen:

- Muss ich immer sofort zurückschreiben?
- Was tun, wenn eine fremde Person mich anschreibt?
- Welche Gefahren gehen von sozialen Medien aus?

"Der Großteil der Kinder wird in der digitalen Welt alleine gelassen."

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