



# Workshop

BILDUNGSEINRICHTUNGEN

SOZIALE MEDIEN UND  
MENTALE GESUNDHEIT



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)

# Workshop für KINDER IM ALTER VON 8-12 JAHREN



## THEMA

Die digitale Welt wächst in enormem Tempo heran, viele Kinder, aber auch Lehrer und Eltern, sind mit der schnellen Entwicklung überfordert. Die Zeit des Homeschoolings hat dies noch verschärft.

Der Großteil der Kinder wird in der digitalen Welt alleine gelassen, da frühere Generationen nicht so viel Erfahrung oder Interesse diesbezüglich aufbringen können.

Anna-Sophie Standl, frühere Influencerin und Bloggerin, kennt die Folgen eines übermäßigen Handy-Konsums und weiß, wie schnell die Grenzen überschritten werden, ohne dass man sie selbst wahrnimmt. Sie zeigt in ihrem Workshop die Gefahren von digitalen Medien, wie Cybermobbing, Cybergrooming oder das Phänomen nicht abschalten zu können, auf und geht auf die psychischen (Wut, Angst, Konzentrationsschwächen usw.) und physischen Folgen (Kurzsichtigkeit, Übergewicht, Haltungsschäden usw.), die ein übermäßiger Konsum mit sich bringen kann, ein.

## ZIEL

Ziel ist es den Kindern einen gesunden Umgang mit dem Smartphone/digitalen Medien beizubringen, damit sie sich wieder besser auf die Schule konzentrieren, ihre Freizeit intensiver genießen und etwaige Gefahren selbst erkennen können.

## INHALT

In dieser schnelllebigen Zeit den Überblick nicht zu verlieren ist schwer, daher thematisiert Anna-Sophie Standl Informationskompetenz - wie man richtig recherchiert, welchen Quellen man trauen kann und wie man Fakenews erkennt. Außerdem zeigt sie auf, was privat ist und privat bleiben sollte, sowie, was das „Recht am eigenen Bild“ bedeutet.

Fragen wie „Was können Pushbenachrichtigungen in einem hervorrufen?“, „Muss ich immer gleich zurückschreiben?“, „Was mach ich, wenn mich eine mir fremde Person anschreibt?“, „Welche Gefahren gehen von sozialen Medien aus?“, „Mit welchen Tricks arbeiten soziale Medien, um uns so lange wie möglich am Bildschirm zu halten?“ oder „Folge ich den `richtigen´ InfluencerInnen?“ werden ebenso behandeln wie Fragen zu Cybermobbing "Was ist Cybermobbing"? "Wie erkennt man es?" "Was kann ich präventiv dagegen tun und was tut man im Akkutfall?".

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

# 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