FUCK YOU DIGITALISIERUNG

In einer Welt, in der Apps und Programme nicht selten aus fragwürdigem Code zusammengesetzt sind, in der das Alltagsleben oft nur den Tinder-Wisch zwischendurch zulässt und in der wir umgeben sind von allerhand sinnfreier Information und Fake News scheint Digital Detox vielen der einzige Weg, **mit sich und ihrem analogen Ich wieder ins Reine zu kommen**.

Ohne Zweifel: unsere Welt ist voller Digitalität – und für die meisten Menschen ist das auch ok, versprechen die sich ständig weiterentwickelnden digitalen Helfer doch ein leichteres, erlebnis- und abwechslungsreicheres, kurzum: ein **schöneres Leben**. Doch da gibt es tatsächlich Menschen, und das sind nicht wenige, die das ganz und gar nicht so empfinden – zeitweise oder fundamental (oder irgendwo dazwischen). Der Autor Joel Luc Cachelin nennt diese Menschen **OFFLINER**.

In der Veranstaltung „Fuck you Digitalisierung" sollen diese Menschen und ihre Antriebe zum Digital Detox oder gar zur vollkommenen Entdigitalisierung ihres Lebens im Mittelpunkt stehen.

Welche Typen von OfflinerInnen gibt es und wie kann die digitale Entgiftung gelingen? Was sind Gründe für die digitale Abstinenz? **Kann ein Mensch heute überhaupt noch „offline" leben?** Was bedeutet es für die politische Kommunikation und digitale Debattenkultur insgesamt, wenn sich einzelne dem digitalen Austausch entziehen – und was bedeutet es für jeden Einzelnen?

FUCK YOU DIGITALISIERUNG

WORKSHOP

DIGITALE BALANCE IN DIGITALISIERTEN ZEITEN

PODIUMSDISKUSSION

SOZIALE NETZWERKE – ICH BIN RAUS!

24. Mai 2019

in den SALTLABS Halle

SACHSEN-ANHALT
Landeszentrale für politische Bildung

WORKSHOP

DIGITALE BALANCE IN DIGITALEN ZEITEN

Die Digitalisierung bietet viele Chancen und Erleichterungen für den beruflichen und privaten Alltag. **Um zukunftsfähig zu bleiben, ist die Auseinandersetzung mit digitalen Medien unumgänglich.**

Gleichzeitig aber fühlt sich jeder vierte Arbeitnehmer durch ungeplante Unterbrechungen wie z. B. durch E-Mails und Smartphonenachrichten bei der Arbeit psychisch belastet. **Jeder Dritte gibt an, dass ihn die Informationsflut und ständige Erreichbarkeit durch mobile Kommunikationsmittel stört**; diese Faktoren stellen die zweithäufigste Ursache für **beruflichen Stress** dar. Arbeitsplätze sind heute häufig flexibel und mobil, die Trennung von Beruf und Freizeit wird aufgehoben. Schnell gerät man in einen **Dauerarbeitsmodus**, der langfristig Arbeitsqualität, Produktivität und das „analoge Privatleben" beeinträchtig.

Umso wichtiger ist es daher, im digitalen Gleichgewicht zu bleiben, um damit auch die Leistungsfähigkeit zu erhalten und das „analoge Leben" genießen zu können.
In unserem Workshop lernen die TeilnehmerInnen, digitale Balance in Arbeits- und Privatleben zu schaffen. Gemeinsam mit ausgebildeten Coaches erarbeiten sie Strategien, um ihre digitale Kommunikation zu verändern, mehr Produktivität und Effektivität in den Workflow zu bringen und analoge Entspannungsmomente zu ermöglichen.

INHALTE DES WORKSHOPS

Always-On-Mentalität – gesundheitliche und wirtschaftliche Auswirkungen
Reflektion des eigenen Medienkonsums
Individueller Plan mit Fokus auf Berufs- und Privatleben & Urlaub
Offline-Goals

Ort: SALTLABS Halle, Leipziger Str. 70, 06108 Halle
Datum/Zeit: Freitag, 24.05.2019, 15.00 – 17.30 Uhr
Teilnahme ist kostenlos!
Anmeldung: thomas.erling@sachsen-anhalt.de

PODIUMSDISKUSSION SOZIALE NETZWERKE ICH BIN RAUS!

mit **Dr. Petra Sitte** – MdB
Martin Fuchs – Politikberater, Speaker
Katharina Nocun – Netzaktivistin, Bloggerin
Kai Kuhnhenn – Konzeptwerk Neue Ökonomie
Jannis Wlachojiannis – Coach f. digitale Balance

Ort: Café KOFFIJ, Leipziger Str. 70
Datum/Zeit: Freitag, 24.05.2019, 18 Uhr
Eintritt ist frei! Keine Anmeldung erforderlich.

SACHSEN-ANHALT
Landeszentrale für politische Bildung

swap:**NETZKULTUR**