

## Webinar: LQB Digitalisierung und Lebensqualität - Wie gelingt ein guter Umgang mit digitalen Medien für mehr Lebensqualität?

Der digitale Wandel hat in der Landwirtschaft und im Alltag der bäuerlichen Welt Einzug gehalten. Das Smartphone mit den vielfältigen Funktionen und Applikationen ist zum ständigen Begleiter vieler Menschen und Familien geworden. Öfters passiert es, dass die Bedienung dieser Geräte sehr viel Zeit verschlingt und das Miteinander leidet. Da stellt sich die Frage wie es gelingt, die Autonomie zu bewahren? Wie können digitale Medien sinnvoll benutzt werden? Worauf ist zu achten, um die Kontrolle über die eigene Zeit zu behalten und soziale Beziehungen außerhalb der digitalen Welt zu nähren?

Im Webinar geht es darum, das eigene Verhalten in Bezug auf das Smartphone und digitale Medien zu reflektieren, um einen guten Umgang damit zu finden. Sie erhalten praxistaugliche Tipps für einen selbstbestimmten Gebrauch.

Ziel ist es, die eigene Lebensqualität und die der Familie aufrecht zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Ihr Nutzen:

- Sie erhalten Faktenwissen – Wie funktionieren Smartphones bzw. digitale Medien; Welche Wirkung üben sie auf den Menschen aus? – von einem der renommiertesten Wissenschaftler und Fachexperten auf diesem Gebiet im deutschsprachigen Raum (Prof. Dr. Christian Montag)
- Sie erhalten konkrete Handlungsempfehlungen für einen gesunden Umgang mit dem Smartphone und digitalen Medien, die sich positiv auf ihre Lebensqualität – und die Qualität ihrer sozialen Beziehungen – das Miteinander – auswirken sollen.
- Sie können sich bequem von zu Hause aus weiterbilden

**Information**

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	35,00 € Teilnahmebeitrag gefördert 110,00 € Teilnahmebeitrag
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Landwirt*innen und bäuerliche Familienmitglieder

**Verfügbare Termine**