

# Stressfrei(er) unterwegs in Social Media

für pädagogische Fachkräfte & Eltern



Medien &  
Mentale  
Gesundheit



Alle Links auf einen Blick

## Stressfrei(er) unterwegs in Social Media

### Inhalte:

- Umgang mit Informations- und Reizüberflutung, FOMO und Co.
- Vergleich mit anderen reflektieren
- Digitales Wohlbefinden steigern

### Ziele:

- Sensibilisierung für verschiedene Aspekte, die Stress in Social Media verursachen können
- Praxistipps und Empfehlungen für die pädagogische Arbeit

### Mögliche Formate:



Fortbildung



Elternabend



Infoveranstaltung



Web-Seminar

### Interesse?

Dann meldet Euch gern!



hallo@waldspatz-medien.com



0151 / 53 21 42 65



www.waldspatz-medien.com



@waldspatzmedien