Wirtschaftsjunioren Böblingen e. V.

Datum: am 20.07.2022 um 19:30
Titel: Unter Druck? Die Wirkung von digitalem Stress auf Dich und Dein Leben! - Vortrag von Christoph Hirsch
Kurz-Beschreibung:
Digitale Technologien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, helfen uns Prozesse zu optimieren und schaffen Flexibilität. Die zunehmende Digitalisierung aller Lebensbereiche hat aber auch seine Schattenseiten. Die Konsequenzen für Produktivität, Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind weitreichend - Studien zeigen, dass immer mehr Menschen unter Digitalem Stress leiden.
Stress ist aber nicht gleich Stress! Es wäre falsch in unserem täglichen Stress nur das Negative zu sehen - denn in einem gewissen Maß brauchen wir Stress in unserem Leben. Steigt dieser allerdings über ein gewisses Maß hinaus oder wird er zur Dauerbelastung, dann kann er gravierende Folgen für uns haben.
Was also ist Stress überhaupt? Welchen Einfluss hat die digitale Welt auf mich und mein Stressempfinden? Wann wirkt Stress positiv und wie gehe ich erfolgreich mit negativem Stress um?
Zum Referenten:
Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um das richtige Mindset im Umgang mit Stress oder den Herausforderungen im Leadership geht. Er ist Autor des Buches "Ein Quantum Stress", Co-Autor eines E-Book-Bestsellers und erreichte mit seinen Experten-Beiträgen im deutschsprachigen Radio schon Millionen Hörer.