



Energie aufladen im Offline-Seminar

Erstes Digital Detox Camp in Deutschland

(Mynewsdesk) Schweighofen/Karlsruhe, 20. Oktober 2014. Am 16. Und 17. Oktober 2014 fand im Kloster Hafelhof bei Schweighofen in Rheinland-Pfalz das deutschlandweit erste Digital Detox Camp statt. Nachdem dieses Konzept der digitalen Entgiftung im Silicon Valley viele Manager aus der IT- und Start-up-Szene begeistert, verspricht es auch in Deutschland ein Erfolg zu werden. Dabei handelt es sich um Offline-Retreats mit Seminar- und Workshop-Charakter für digitale Vielnutzer, die unter den Folgen von Informations-Overload leiden oder bereits erste Anzeichen von Internetabhängigkeit bei sich wahrnehmen. Ein Angebot, das vor allem auch Führungskräfte und Personalverantwortliche interessieren wird, die bereits die Bedeutung einer gesunden Internetnutzung und nachhaltigen Kommunikation ihrer Mitarbeiter für den Unternehmenserfolg erkannt haben.

Ab sofort bieten wir auch Inhouse-Seminare für Führungskräfte direkt im Unternehmen an. Hier entwickeln wir Strategien, die eine reflektierte und gesunde Nutzung von digitalen Medien beinhalten. Ziel ist es, seinen Berufsalltag effizienter zu managen und die interne und externe Kommunikation zu optimieren. Von zentraler Bedeutung im Umgang mit E-Mails ist eine gelebte digitale Kultur, die einen nachhaltigen Umgang in allen Kommunikationskanälen vorgibt. Das Ziel lautet also: Etablieren und leben einer Unternehmenskultur, in der aus Regeln ein Selbstverständnis wird?, erklärt Ulrike Stöckle, die Initiatorin des ersten deutschen Digital Detox Camps.

Im zweitägigen Offline-Camp im ehemaligen Kloster Hafelhof, das idyllisch inmitten sanfter Pfälzer Hügel nahe der deutsch-französischen Grenze gelegen ist, lernten die Teilnehmer einiges über gesunden Lebensstil: An Tag eins hieß es 'Alarmstufe rot? abschalten!' für die vom Handy und ständiger Erreichbarkeit geplagten und lernwilligen Detoxler. Ulrike Stöckle schätzte im offenen Gruppengespräch die Internet-Abhängigkeit jedes Teilnehmers ein und erläuterte die Gefahren und die mitunter schwerwiegenden Folgen von digitaler Abhängigkeit.

Mittlerweile gibt es immer mehr Forschungsergebnisse, die belegen, wie schädlich die permanente Nutzung von Smartphones und Social Media-Kanälen wie Facebook, Twitter und WhatsApp ist. Wir befinden uns in allen Lebensbereichen im permanenten Informations-Overload. Die anhaltende Reizüberflutung führt dazu, dass die Fähigkeit zur Konzentration immer weiter abnimmt, was sich insbesondere auf die Arbeit auswirkt. Der exzessive Umgang mit allen Kommunikationsmitteln schränkt die Leistungsfähigkeit ein, fördert Burnout, Depressionen und verursacht so auch enorme wirtschaftliche Schäden für die Unternehmen?, so Ulrike Stöckle.

In entspannter Atmosphäre erläuterte Ulrike Stöckle Tipps und Tricks zur E-Mail-Flut am Arbeitsplatz und gab den Teilnehmern ein 10-Schritte-Programm an die Hand, das sie im Anschluss selbst zu Hause und im Unternehmen anwenden können. Für alle Ratschläge, die ich heute gebe, habe ich selbst in jahrelanger Arbeitswut teures Lehrgeld bezahlt?, gesteht die Gründerin und Inhaberin der Agentur für nachhaltige Kommunikation.

Weil es im Digital Detox Camp aber nicht nur um besseres Arbeiten, sondern auch um besseres Leben geht, bewegte sich Tag zwei ganz im grünen Bereich: Regina Kratt erklärte in ihrem Vortrag zum Thema 'Business Lifestyle mit Superfoods' anschaulich und mit Geschmacksproben, wie Green Superfood Smoothies zubereitet werden und zeigte bürotaugliche Yoga-Übungen. Mit ihrem Unternehmen RawTwist hat sich die Innovationsmanagerin auf ein Ernährungsprogramm mit Superfoods für mehr Leichtigkeit, Energie und Konzentration im Office spezialisiert und will den Kursteilnehmern zu einem rundum gesunden Lebensstil verhelfen.

TV-Beitrag SWR Landesschau RP über das erste Digital Detox Camp in Deutschland finden Sie unter: <http://ow.ly/D5ahy>

Anfragen für Vorträge und Seminare zum Thema 'Digital Detox? nachhaltiger kommunizieren?' stellen Sie bitte an: info@nachhaltig-kommunizieren.com

Digital Detox Camps 2015:

29. April bis 2. Mai 2015: 4-Tages-Camp Detox & Wandern, Kloster Lluc, Mallorca.

21. bis 28. Mai 2015: Genuss, Wandern & Detox in der Drôme Provençale, Frankreich.

Ab Juni einmal monatlich im Kloster Hafelhof, Pfalz/Elsass.

Weitere Infos unter: www.thedigitaldetox.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/lyrz20>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/vermischtes/energie-aufladen-im-offline-seminar-70956>

=== Digitale Entgiftung im Offline-Camp - Smartphone und Laptop ausschalten (Bild) ===

Am 16. Und 17. Oktober 2014 fand im Kloster Hafelhof bei Schweighofen in Rheinland-Pfalz das deutschlandweit erste Digital Detox Camp statt. Nachdem dieses Konzept der digitalen Entgiftung im Silicon Valley viele Manager aus der IT- und Start-up-Szene begeistert, verspricht es auch in Deutschland ein Erfolg zu werden. Dabei handelt es sich um Offline-Retreats mit Seminar- und Workshop-Charakter für digitale Vielnutzer, die unter den Folgen von Informations-Overload leiden oder bereits erste Anzeichen von Internetabhängigkeit bei sich wahrnehmen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/0y35d7>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/digitale-entgiftung-im-offline-camp-smartphone-und-laptop-ausschalten>

=== Energie aufladen im Offline-Seminar (Bild) ===

Weil es im Digital Detox Camp aber nicht nur um besseres Arbeiten, sondern auch um besseres Leben geht, bewegte sich Tag zwei ganz im grünen Bereich: Regina Kratt erklärte in ihrem Vortrag zum Thema Business Lifestyle mit Superfoods anschaulich und mit Geschmacksproben, wie Green Superfood Smoothies zubereitet werden und zeigte bürotaugliche Yoga-Übungen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/j6rtk2>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/energie-aufladen-im-offline-seminar>

=== Digital Detox gibt es ab sofort auch als Inhouse-Seminar für Unternehmen. (Bild) ===

Ab sofort bietet die Agentur für nachhaltige Kommunikation auch auch Inhouse-Seminare für Führungskräfte direkt im Unternehmen an. Hier werden Strategien entwickelt, die eine reflektierte und gesunde Nutzung von digitalen Medien beinhalten. Ziel ist es, seinen Berufsalltag effizienter zu managen und die interne und externe Kommunikation zu optimieren. Von zentraler Bedeutung im Umgang mit E-Mails ist eine gelebte digitale Kultur, die einen nachhaltigen Umgang in allen Kommunikationskanälen vorgibt. Das Ziel lautet also: Etablieren und leben einer Unternehmenskultur, in der aus Regeln ein Selbstverständnis wird.

Shortlink:

<http://shortpr.com/0nkt9>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/digital-detox-gibt-es-ab-sofort-auch-als-inhouse-seminar-fuer-unternehmen>

Pressekontakt

Agentur für nachhaltige Kommunikation

Frau Julia Braun
Alter Schlachthof 15
76131 Karlsruhe

julia@nachhaltig-kommunizieren.com

Firmenkontakt

Agentur für nachhaltige Kommunikation

Frau Julia Braun
Alter Schlachthof 15
76131 Karlsruhe

nachhaltig-kommunizieren.com
julia@nachhaltig-kommunizieren.com

Nach über 20 Jahren Berufserfahrung im Bereich Marketing und Kommunikation für internationale Unternehmen wie z.B. ATOMIC, GO SPORT, WEB. DE, 1&1 Internet GmbH und Hubert Burda Media, konzentriert sich die studierte Betriebswirtschafterin (Universität Grenoble) und Journalistin heute auf strategische Kommunikationsberatung. 2009 gründete sie ihre Agentur für nachhaltige Kommunikation, die heute an vier Standorten Unternehmens- und Strategieberatung für die Bereiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Social Media und Events anbietet. Dabei liegt der Schwerpunkt auf nachhaltige Kommunikation, der auch thematisch ihre Seminar- und Dozententätigkeit stützt. Insbesondere in der Internetwirtschaft und Start-up Szene ist die Agentur für ihre Live-Kommunikation bekannt und genießt eine herausragende Reputation. Als Business-Speakerin behandelt sie aktuell das Thema Digital Detox - nachhaltiger kommunizieren.

Foto: Michael M. Roth, MicialMedia.