

ONLINESEMINAR  
FÜR AZUBIS:

# # SMART AM START

Kompetent durch Tag und Nacht mit  
Smartphone, Games und Social Media



kompetent  
gesund.de

INSTITUT FÜR SUCHT- UND ABHÄNGIGKEITSSCHULEN GÖTTINGEN

AOK 

## GESUNDE STRATEGIEN IM UMGANG MIT MEDIEN

Das Smartphone immer dabei? Nach der Arbeit schnell zum Zocken nach Hause? Nochmal eben nachschauen, wer den letzten Post schon alles geliked hat?

Ständige Erreichbarkeit und der Sog der sozialen Medien sind Erscheinungen, mit denen ein gesunder und autonomer Umgang gefunden werden muss. Nicht nur privat, sondern auch im Arbeitskontext.

Denn eine reflektierte Mediennutzung fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern schützt auch am Arbeitsplatz vor Risiken, steigert die betriebliche Effizienz und stärkt eine verantwortungsbewusste Unternehmenskultur.

#Smart am Start ist in Kooperation mit der AOK Nordost entstanden.

### Zielgruppe

Das Onlineseminar richtet sich an Auszubildende aus dem betrieblichen Kontext, an dual Studierende und an Berufsschüler\*innen.

### Format

4,5-stündiges Onlineseminar für bis zu 15 Teilnehmende.

### Ziele und Inhalte

- Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhaltens
- Förderung von Strategien zum gesunden Umgang mit digitalen Medien
- Weiterbildung der Lebens- und Risikokompetenz
- Unterstützung zur Vermeidung von Unfällen und Fehlern durch Ablenkung im Arbeitskontext
- Förderung eines ausbalancierten Zeit- und Schlafmanagements
- Vertrautmachen mit dem Hilfesystem

### Interesse geweckt?

#Smart am Start kann als betriebsinterner Workshop gebucht werden.

### Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Ansprechpartnerin: Marie Richter

E-Mail: [richter@kompetent-gesund.de](mailto:richter@kompetent-gesund.de)

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin

Tel.: 030 - 29 35 26 15 | [kompetent-gesund.de/smart-am-start](https://kompetent-gesund.de/smart-am-start)

