



Foto:pixabay.com

Smartphone & Co. im Griff – mehr Zeit für Familie & Beruf

Digitale Ablenkungen sind kein Zeichen mangelnder Disziplin, sondern das Ergebnis menschlicher Gewohnheiten und der Funktionsweise unseres Gehirns. In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihr eigenes Nutzungsverhalten und entdecken persönliche Auslöser, die zum automatischen Griff zum Handy führen. Sie entwickeln Strategien, um Ablenkungen besser zu steuern und finden Wege, wie sie die knappe Zeit im Alltag sinnvoll und erholsam gestalten können.

Ziel ist es, mehr Selbstbestimmung im digitalen Alltag zu erreichen bei weniger unbewusster Ablenkung, um mehr Zeit und Energie zu finden für die Dinge, die wirklich zählen.

Wann? Mittwoch, 13.05.2026 | | 16:30 – 18:30 Uhr

Kosten? 15,00 EUR

Wo? Klubgartenstr. 6, Raum 0102, 38640 Goslar

Dozentin: Lena Haspel, Haspel Coaching

.....
Anmeldung – schnell und unkompliziert:

Bianca.Purschke@landkreis-goslar.de
Alexandra.Backes@landkreis-goslar.de

05321 76-257
05321 76-258

Scannen Für
weitere Angebote
und Infos

