

Vermeiden Sie  
Millionenschaden  
durch die Folgen von  
Mediensucht am  
Arbeitsplatz

# Mediensucht am Arbeitsplatz

Umgang mit exzessiver Mediennutzung im Arbeitskontext

## DIE THEMEN

- Gründe für die Anziehungskraft digitaler Medien
- Abgrenzung von "normaler", "problematischer" und "abhängiger" Nutzung
- Auswirkungen exzessiver Mediennutzung
- Umgang mit privater Mediennutzung am Arbeitsplatz
- Möglichkeiten der Prävention - Entwicklung einer Strategie
- Transfer in den Alltag

## IHRE REFERENTEN



**Patrick Durner**  
Geschäftsführender  
Gesellschafter, Betriebliche  
Suchtprävention Miehle GmbH



**Jannis Wlachojiannis**  
Geschäftsführender  
Gesellschafter, Betriebliche  
Suchtprävention Miehle GmbH

# Mediensucht am Arbeitsplatz

---

## Ziel des Seminars

In sämtlichen Lebensbereichen halten digitale Medien Einzug, der Arbeitsplatz 4.0 soll die Lösung im Zukunftsmarkt sein. Das Recht auf Homeoffice wird politisch eifrig verhandelt und immer mehr "klassische" Arbeitsplätze werden in "moderne" umgewandelt. Und mit dem Einzug der digitalen Medien steigen auch die Ablenkungsfaktoren von der Arbeit.

Die Auswirkungen zeigen sich am Arbeitsplatz auf vielfältige Weise. Von Unkonzentriertheiten, steigenden Fehlern bis hin zu wachsenden Fehlzeiten. Im schlimmsten Fall können auch Arbeits- und Wegeunfälle durch Unachtsamkeiten verursacht werden. Insb. im Außendienst ist das Thema Smartphone am Steuer brandgefährlich und muss dringendst durch Regelungen bearbeitet werden. Grundsätzlich braucht es auch für das Thema Mediensucht eine schriftliche Vereinbarung, wie sie für die Themen Alkohol und illegale Substanzen bereits in vielen Unternehmen und Behörden existieren.

Nach dem Seminar haben Sie eine klare Vorstellung davon, was Mediensucht ist und wo problematische Mediennutzung beginnt. Sie kennen hilfreiche Internetseiten und Netzwerke, um die richtige Hilfsmaßnahme zu finden und bekommen eine Idee, wie der Mediensucht am Arbeitsplatz wirksam begegnet und vorgebeugt werden kann.

---

## Teilnehmerkreis

Dieses Seminar ist speziell für:

- HR
- Mitarbeiter im BGM
- Betriebsärzte

## Ihre Referenten

### Patrick Durner

Geschäftsführender Gesellschafter, Betriebliche Suchtprävention Miehle GmbH

Patrick Durner war einer der ersten Referenten zum Thema "Mediensucht" in Süddeutschland. Seit 2008 referiert und unterrichtet er das Thema bundesweit, u.a. bei der Jahrestagung der Bundesdrogenbeauftragten. Ebenfalls seit 2008 leitet er den "Arbeitskreis Mediensucht Bayern", den er auch mitgründete. Im Verein "Aktiv gegen Mediensucht e.V." engagiert er sich als Vorstandsvorsitzender. Unter dem Label offlines bietet seine Firma Seminare zum Thema "Digitale Balance in digitalisierten Zeiten" an.

### Jannis Wlachojiannis

Geschäftsführender Gesellschafter, Betriebliche Suchtprävention Miehle GmbH

Jannis Wlachojiannis leitete von 2007-2015 das bundesweit erste Projekt zum Thema "Computerspiel- und Internetsucht". Sein Schwerpunkt war dabei die Beratung und Betreuung von Betroffenen sowie deren Angehörigen. Ebenso war er Vorstandsmitglied vom Fachverband Medienabhängigkeit e.V., der sich im Jahr 2009 gründete. Seit 2010 ist er als Berater und Dozent auf dem Gebiet der exzessiven Mediennutzung, Internetabhängigkeit sowie digitaler Balance tätig.

---

## Ihr Nutzen

- Sie erkennen Auffälligkeiten für problematischen Medienkonsum frühzeitig und lernen den Umgang mit betroffenen Mitarbeitern
- Sie verhindern langfristige Ausfälle durch frühzeitige Intervention
- Sie verringern finanzielle Verluste durch unproduktive Arbeitszeit
- Sie können eine Strategie zur Prävention von Mediensucht entwickeln

# Umgang mit exzessiver Mediennutzung im Arbeitskontext

---

## Ihr Programm im Überblick

### Einführung

- Vorstellungsrunde mit dem eigenen Smartphone
- Erwartungsabfrage
- Überblick über den Tag

### Digitalisierung des Alltags

- Digitalisierung des Arbeitslebens
- Digitalisierung des Privatlebens
- Eigene Erfahrungen mit der Digitalisierung
- Chancen und Risiken der Digitalisierung

### Mediensucht

- Diagnosekriterien Mediensucht
- Ursachen für Mediensucht (Faktoren der Person, Umwelt und des Mediums)
- Suchtförderliche Faktoren am Arbeitsplatz

### Mediensucht am Arbeitsplatz

- Auswirkungen von Mediensucht auf die Arbeitsfähigkeit
- Frühwarnzeichen für problematischen Medienkonsum
- Kompetenter Umgang mit Gefährdeten
- Arbeitssucht und Mediensucht

### Präventionsmöglichkeiten

- Strukturelle Maßnahmen (z.B. Betriebsvereinbarung, Handyfreie Besprechungen etc.)
- Personelle Maßnahmen (z.B. Seminare für unterschiedliche Zielgruppen, Wertschätzung)
- Netzwerke für Information und Hilfe

### Abschluss

- Transfer in den Alltag
- Nachhaltige Wirkung des Seminars
- Auswertung
- Verabschiedung

# Mediensucht am Arbeitsplatz

## ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de  
www.forum-institut.de  
Webcode 1912483

Tel. +49 6221 500-500  
Fax +49 6221 500-555



## ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

- Mediensucht am Arbeitsplatz:  
10.12.2019 in Stuttgart - Webcode 1912483
- Mediensucht am Arbeitsplatz:  
10.03.2020 in Hamburg - Webcode 2003401
- Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen  
 per E-Mail  per Telefon übermitteln darf.  
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Position/Abteilung

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort/Land

\_\_\_\_\_  
Tel./Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Ansprechpartner/-in im Sekretariat

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### Termin/Veranstaltungsort:

Dienstag, 10. Dezember 2019 in Stuttgart  
Le Méridien  
Willy-Brandt-Str. 30 · 70173 Stuttgart  
Tel. +49 711 2221 0 · Fax +49 711 2221 2599

Dienstag, 10. März 2020 in Hamburg  
Mercure Hotel Hamburg City  
Amsinckstr. 53 · 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 23638-0 · Fax +49 40 234-230

### Gebühr:

€ 1.090,00 (+ gesetzl. MwSt.)  
inkl. hochwertiger Dokumentation (auch zum Download), Zertifikat, Arbeitssessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

### Hotelübernachtung:

Wir empfehlen eine rechtzeitige Zimmerreservierung im Tagungshotel oder naheliegenden Häusern

## AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2016), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter [www.forum-institut.de/agb](http://www.forum-institut.de/agb) eingesehen werden können.

## IHR ANSPRECHPARTNER



**Kristina Leonie Menten**  
Konferenzmanagerin Personal  
Tel. +49 6221 500-822  
[k.menten@forum-institut.de](mailto:k.menten@forum-institut.de)