



## Fit 4 Digital Work

Lernpaket für gesunden und kompetenten Umgang mit digitalen Medien und Technologien

Durch digitale Technologien und Medien gestresste Führungskräfte und Mitarbeitende? Wir unterstützen beim Aufbau von Kompetenzen rund um Technostress am Arbeitsplatz, Multitasking/Monotasking, Mobiles Arbeiten und Digitale Teamkommunikation.

### „Fit 4 Digital Work - Expert“: das nachhaltige Lernpaket

- Digitale Auftakt-Veranstaltung
- Vier Lernmodule mit sechs Web Based Trainings im Selbststudium und je einem Online-Austausch
- Wöchentliche Transferübungen
- Ein digitaler Abschluss- und ein Follow-up-Workshop

### „Fit 4 Digital Work - Smart“: ein erster Einstieg

- Sechs Web Based Trainings im Selbststudium
- Ein abschließender Online-Austausch

### Individuelle Resilienz und Leistungsfähigkeit durch „Fit 4 Digital Work“

- Für bis zu 15 Teilnehmer:innen
- Studien als wissenschaftliche Basis

Plus beim Paket „Expert“:

- ias-Expert:innen als Kontakt in allen Phasen
- Begleiteter tiefgreifender Kompetenzaufbau
- Austausch in kleinen Gruppen
- Gezielte wöchentliche Transferübungen, um die erlernten Strategien in den Arbeitsalltag zu integrieren

### Weitere Angebote

- Befragung zum Umgang mit digitalen Technologien
- Digitales Leitbild und Teamchartas
- Digi-Coach Ausbildung

Weitere Informationen erhalten Sie direkt von Ihrem/r Berater:in.

### Ihr Mehrwert

- Praktische Ansätze zur Selbsthilfe
- Schneller und effektiver Aufbau von Kompetenzen
- Zeitlich flexible volldigitale Selbstlernphasen
- Vertiefung der gelernten Inhalte durch Online-Workshops mit ias-Expert:innen
- Übungen für nachhaltigen Transfer in den eigenen Alltag
- Evaluation und Justierung für dauerhaften Lernerfolg



Mehr Infos  
und Angebotsanfrage  
unter:

[www.ias-gruppe.de/fit-4-digital-work](http://www.ias-gruppe.de/fit-4-digital-work)

