

# Fortbildung

---

10.10.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

## **Achtsam digital – Medien nutzen ohne Stress**

Lernen Sie, inmitten der digitalen Welt Inseln der Ruhe und Konzentration für sich zu schaffen. Prüfen Sie, welche digitalen Tools Ihnen nützlich sind und wo es sinnvoll ist, Grenzen zu setzen und sich aus dem Sog der vielfältigen digitalen Möglichkeiten zu befreien.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter\_innen aus allen Bereichen

### **Termin:**

10.10.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

### **Kosten:**

Normalpreis: 290,- €

CVS-MA: 250,- €

### **Referent(inn)en:**

Eva Himmelsbach (Diplom-Psychologin, Krankenschwester, Beraterin und Trainerin)

### **Ansprechpartner:**

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

### **Veranstalter:**

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

### **Veranstaltungsnummer:**

082/2025BQ