



**Zoom-Erschöpfung" - Auswege aus der Online-Müdigkeit  
(Web-Seminar)**

Seminarnummer: 2021 Q404 SF

Termin: 30.04.2021

Ort: Home Offices, Arbeitsplatz

Trainer: Antje Matull

Zeiten: Beginn: 14:00 Ende: 14:45 Uhr

Pausenzeiten: keine



## **Lernziele:**

Die Teilnehmer/innen

- erfahren die Gründe für die Erschöpfung durch den virtuell-visuellen Austausch
- entwickeln individuelle Strategien für den aktiven Umgang mit der Online-Müdigkeit

## **Inhalt:**

Im Rahmen des neuen (digitalen) Arbeitsalltags haben wir täglich unzählige Videokonferenzen. Diese laugen uns deutlich stärker aus, als persönliche Meetings. Aber warum ist das so? Und was können wir dagegen tun? Das beschriebene Phänomen heißt „Zoom-Fatigue“ (engl. für Erschöpfung) und ist benannt nach dem bekannten Software-Anbieter für Videokonferenzen, gilt aber gleichermaßen für alle Formen des virtuell-visuellen Austauschs. In diesem anregenden Web-Seminar erhalten Sie neuro-psychologische Erklärungen und praktische Tipps zur unmittelbaren Umsetzung.

## **Methodik und Ablauf:**

Nach der Vorstellung von Dozent/in und Teilnehmer/innen erwartet Sie ein kompetenter visualisierter Fachvortrag zum Thema.

Sie haben die Möglichkeit sich aktiv zu beteiligen. Dazu wird Ihnen die Chatfunktion zur Verfügung gestellt, bei der Sie während des Vortrages Kommentare und kurze Fragen stellen können. Der Fachvortrag wird ggfs. durch Meinungsabfragen des/der Dozenten/in aufgelockert.

Nach dem Fachvortrag oder jeweils nach geeigneten Inhaltsabschnitten gibt es für Sie die Möglichkeit, entweder mündlich über das Mikrofon oder über das Tool „Fragen und Antworten“, Fragen an den/die Dozenten/in zu stellen.

## **Technische Voraussetzungen:**

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Mikrofon und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Web-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Web-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Web-Seminarplattform.

**Wissenswertes rund um unsere Web-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).**