Der digitale Berufsalltag – wie Sie diese Herausforderung gekonnt meistern

Innovationstagung

Ostschweizer Fachhochschule

2. November 2022

Sarah Sclafani, Psychologin MSc

- ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Sarah Sclafani
ZHAW School of Applied Psychology
Psychological Institute

+41 (0) 58 934 84 85
sarah.sclafani@zhaw.ch

- www.sclafani.ch

Sarah Sclafani, Psychologin MSc

Coaching, Workshop, Achtsamkeitsübung – mit meinem Angebot unterstütze ich Sie in Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung.

Megatrend Achtsamkeit

- Mindfulness-Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn
- Studien mit positiven Auswirkungen auf u. A.:
  - Konzentration
  - Empathie
  - Stressempfinden

"[...] Achtsamkeit ist: das Bewusstsein, das entsteht, wenn man im gegenwärtigen Moment absichtlich und nicht wertend auf die Entfaltung der Erfahrung von Moment zu Moment achtet."

Jon Kabat-Zinn, 2006

Wer?

- ? Wer benutzt im Alltag digitale Geräte, wie Laptop, Smartphone, TV, etc.
- ? Wer nutzt das Smartphone während der Zugreise oder Autofahrt
- ? Wer nutzt manchmal mehrere Screens gleichzeitig, z.B. Fernseher und Smartphone
- ? Wer nimmt das Smartphone mit auf das stille Örtchen

Analoge Wesen

"Wir sind von einer analogen, in eine digitale Welt geraten, wo wir vom Digitalen derart aufgesaugt werden, dass wir vergessen, dass wir immer noch analoge Wesen sind."

Jon Kabat-Zinn, 2016

Digitalisierung

- Erleichterung und
- Herausforderungen:
  - Online Sitzungen
  - E-Mailflut
  - Ständige Erreichbarkeit

→ gesunder Umgang

STOP-Übung

- Gerade in stressigen Situationen reagieren wir oft gewohnheitsmässig und nicht unbedingt wie es am hilfreichsten wäre.
- Ganz im Augenblick sein, was geschieht beobachten anstatt automatisch zu reagieren. Die Erfahrung zur Kenntnis nehmen, es ist nicht Ziel, sie zu verändern.

Sarah Sclafani

www.sclafani.ch

sarah@sclafani.ch

+41 44 500 86 55