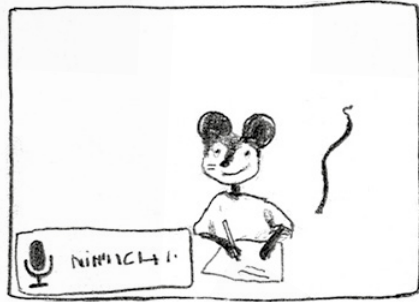
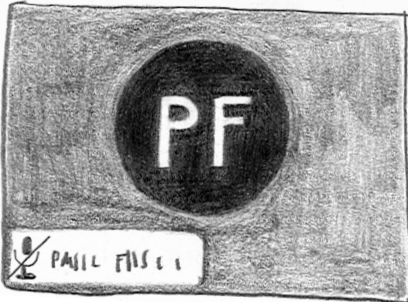
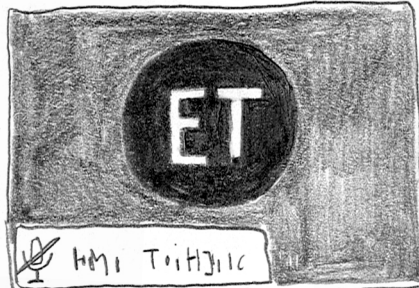


alumni fhnw angewandte psychologie

MINDFULNESS: ACHTSAME MEDIENNUTZUNG
IN EINER KRISENSITUATION



Dienstag
9.6.2020

18.00 – 19.30 Uhr

Interaktives
Webinar



Mindfulness: Achtsame Mediennutzung in einer Krisensituation

mit Prof. Dr. Dorothea Schaffner
Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW



«Smartphones sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken: Menschen informieren sich über das aktuelle Wetter, teilen Bilder, buchen Hotels, prüfen ihren Gesundheitszustand oder den Kontostand über Services, die per Webpages oder Apps bereitgestellt werden. Sowohl praxisorientierte Berichte als auch wissenschaftliche Studien belegen einen entsprechenden Zuwachs an Innovation, Effizienz und Wertschöpfung für Unternehmen wie auch für Konsumentinnen und Konsumenten.

Im Kontrast zu diesen positiven Berichten mehren sich kritische Stimmen zu möglichen negativen Folgen: Eine wachsende Anzahl von Studien zeigen Zusammenhänge zwischen einer unachtsamen Smartphonennutzung und Aufmerksamkeitsdefiziten, Stress, Angststörungen oder Depression.

Weil digitale Dienstleistungen nicht aus dem Leben der Konsumentinnen und Konsumenten verschwinden werden, stellt sich die dringliche Frage: wie kann der achtsame Gebrauch von Smartphones unterstützt werden? Wie kann der achtsame Gebrauch von Smartphones durch das digitale Design gefördert werden.

In diesem Webinar fassen wir den Wissensstand zu Achtsamkeit und digitaler Mediennutzung aus der psychologischen Forschung zusammen. Wir stellen Ihnen aktuelle Erkenntnisse aus eigenen angewandten Forschungsprojekten vor. Im interaktiven Teil laden wir Sie dazu ein, diese Erkenntnisse auf Basis Ihrer Erfahrungen zu spiegeln und zu diskutieren.»