



# Blended Learning

## Fit 4 Digital Work – Digitalisierung gesund gestalten

### Strategien für den gesunden Umgang mit digitalen Medien

Digital bedingter Stress beeinflusst Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit negativ.\* Daher gilt es, digitalen Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag zielgerichtet und effektiv entgegenzuwirken.

### Von wissenschaftlich fundierten Studienergebnissen profitieren

In einem vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt haben wir gemeinsam mit weiteren Partnern untersucht, wie gesundes Arbeiten mit digitalen Medien funktionieren kann. Aus den Ergebnissen entwickelten wir ein Lernpaket, das dabei unterstützt.

### Die Themen

Wir unterstützen Ihre Mitarbeitenden beim Aufbau von Kompetenzen rund um:

- Technostress am Arbeitsplatz
- Multitasking/Monotasking
- Mobile Arbeit
- Digitale Teamkommunikation

Zudem bieten die ias Expert:innen der Arbeitspsychologie interessante Einblicke in die Zukunft der Arbeitsplatzgestaltung und geben wichtige Impulse zum effektiven Arbeiten.

\* PräDiTec(2019). Gesund digital arbeiten. Basis: Erwerbstätige zwischen 18-67 Jahren (n=5.005)



### Das Beste aus den Lernwelten: Blended Learning – Lernformat für effektives Lernen.

Blended Learning ist eine Methode, die die Flexibilität von digitalen Lernformen mit den sozialen Aspekten eines direkten Austauschs verknüpft. Diese Kombination von unterschiedlichen Medien und Methoden optimiert den Lernerfolg und sorgt für Lernerlebnisse, die Spaß machen.



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und beraten Sie gern unverbindlich!



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