

Teil IV Digital dabei



Digital dabei: Gelassen bleiben mit Entlastung & Selbstfürsorge



Der digitale Alltag kann entlasten – oder auch stressen. Nach einem Schädelhirntrauma ist es besonders wichtig, eigene Kräfte einzuteilen und gut für sich zu sorgen. In diesem Seminar entdeckst Du, wie digitale Angebote Deinen Alltag leichter machen und gleichzeitig für mehr Ruhe sorgen können.

Das erwartet Dich

- Austausch über digitale Selbsthilfegruppen und Online-Treffs.
- Apps für Organisation, Struktur und Erinnerungen kennenlernen.
- Entspannungsübungen und Wohlfühl-Angebote online ausprobieren.
- Strategien gegen digitalen Stress entwickeln.

Eckdaten



Ort
online



Termine
05.11.2026



Preis
kostenfrei



Anmeldung
www.zns-akademie.de