

# Medien#Konsum

## Zeitmanagement im Umgang mit Medien

Wir konsumieren täglich verschiedenste Medien, tun dies jedoch meist unbewusst und zu großen Teilen unreflektiert. Dabei haben Medien einen großen Einfluss auf unser Leben und unser Verhalten. Sie bereichern unser Leben, verbinden uns mit Menschen auf der ganzen Welt, eröffnen uns Chancen. Jedoch haben Medien auch einen negativen Einfluss auf uns. Ein bewusster Umgang mit Medien, bedeutet nicht nur, sich kritisch mit den Medien und dessen Rezeption auseinander zu setzen, sondern auch diese für sich entdecken und nutzen zu können, ohne dass sie Zeitfresser bleiben.

**Welche Medien nutze Ich? Wie nutze Ich diese Medien? Warum nutze Ich Medien? Wie kann Ich Medien für mich wirkungsvoll nutzen?**

### Themen:

- Eigener Konsum von verschiedenen Medien
- Der eigene Umgang mit Medien
- Chancen und Möglichkeiten von Medien im eigenen Alltag

**Das Angebot:** Ein Intensivworkshop an einem Samstag zum Thema Zeitmanagement im Umgang mit Medien.

**Daten:** Samstag, 20.02.2021 von 10 bis 17 Uhr (inkl. Mittagspause)  
oder  
Samstag, 13.03.2021 von 10 bis 17 Uhr (inkl. Mittagspause)

**Ort:** Institut für persönliche Bildung GmbH  
Isestraße 26, 20144 Hamburg

**Kosten:** Ein Intensivworkshop an einem Samstag für 290,- €\* inkl. Erfrischungsgetränken und Snacks

**Anmeldung:** info@ifpb.eu - mit Angabe der Teilnehmer/-innen und der Rechnungsadresse.  
Die Teilnehmerzahl ist auf zehn begrenzt.

\* Die genannten Kosten verstehen sich zuzügl. gesetzl. MwSt, mögliche Übernachtungen zahlt der/die Teilnehmer/-in selbst



### Lina Garvardt

Systemischer Coach (Institut für persönliche Bildung, Thomas Birkhahn), Slavistin und Literaturwissenschaftlerin (M.A. Universität Hamburg), Diplom Schauspielerin und freischaffende Künstlerin. Über 10 Jahre Erfahrung als freie Mitarbeiterin in Redaktionen des öffentlich-rechtlichen Fernsehens und Filmproduktionsfirmen.

Mobil: 0176/83150281

**Institut für persönliche Bildung**  
GmbH Isestraße 26 · 20144 Hamburg  
Telefon: +49 40 359 641 79  
info@ifpb.eu · www.ifpb.eu  
www.gluecklich-in-90-minuten.com

Institut für persönliche Bildung  
Kompetenzen stärken

