

Digitaler Stress

Wie er uns kaputt macht und was wir dagegen tun können

Mit Tipps zur Stressreduktion bei Videokonferenzen, Homeoffice und Co.

Forschungsbefunde und Praxisberichte zeigen, dass die Allgegenwart digitaler Technologien und Kommunikationsmittel Menschen stark unter Stress setzt. Zu viele Informationen in kurzer Zeit, ständige Unterbrechungen durch das Smartphone, laufende Systemeinführungen, Unzuverlässigkeiten wie Systemabstürze, aber auch computerbasierte Überwachung und der mögliche Jobverlust durch die fortschreitende Digitalisierung sind nur einige der Auslöser von Stress und haben damit negative Effekte auf Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität.

In seinem Buch stellt Technostress-Experte René Riedl Studienergebnisse und Praxiserkenntnisse vor und zeigt, welche Bewältigungsstrategien geeignet sind, die negativen Auswirkungen von digitalem Stress zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.

Mit Tipps zur Stressreduktion bei Videokonferenzen, Homeoffice und Co. Forschungsbefunde und Praxisberichte zeigen, dass die Allgegenwart digitaler Technologien und Kommunikationsmittel Menschen stark unter Stress setzt. Zu viele Informationen in kurzer Zeit, ständige Unterbrechungen durch das Smartphone, laufende Systemeinführungen, Unzuverlässigkeiten wie Systemabstürze, aber auch computerbasierte Überwachung und der mögliche Jobverlust durch die fortschreitende Digitalisierung sind nur einige der Auslöser von Stress und haben damit negative Effekte auf Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität. In seinem Buch stellt Technostress-Experte René Riedl Studienergebnisse und Praxiserkenntnisse vor und zeigt, welche Bewältigungsstrategien geeignet sind, die negativen Auswirkungen von digitalem Stress zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.



22,00 €

20,56 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage*

Artikelnummer: 9783709306734

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7093-0673-4

Verlag: Linde Verlag

Erscheinungstermin: 20.05.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2021

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 390 g

Seiten: 264

Format (B x H): 147 x 208 mm

