

# Digitale Balance im Pharma-Berufsalltag

Das Seminar vermittelt in zwei Live-Webinaren wissenschaftlich fundierte Grundlagen zur digitalen Reizverarbeitung, Selbststeuerung und achtsamer Kommunikation im Arbeitskontext.

Der Fokus liegt darauf:

- digitale Reize zu verstehen
- den eigenen Umgang damit zu kontrollieren
- den Berufsalltag entsprechend zu optimieren
- die digitale Kommunikation zu verbessern

Weshalb ist das wichtig? Digitale Reizüberlastung kann Konzentration, Gesundheit und Teamarbeit beeinträchtigen – Achtsamkeit wirkt dem gezielt entgegen.

Die Inhalte werden durch Impulse, Übungen, Reflexion und Austausch direkt auf den Berufsalltag übertragbar gemacht.

## Folgende Ziele werden verfolgt:

- Sie lernen, wie Sie aktiv digitale Reizquellen regulieren und sich kleine digitale Freiräume im Pharma-Berufsalltag schaffen.
- Sie stärken ihre Fähigkeit, Bedürfnisse im digitalen Kontext klar zu benennen, Grenzen zu setzen und Team-Routinen zur Entlastung vorzuschlagen.

## Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte der Pharma-Industrie

## Dozentinnen & Dozenten



**Meret Schindler**

Expertin für Digital Balance  
netpathie

## Digitale Balance im Pharma-Berufsalltag

Datum

**Teil 1:**

**Donnerstag, 6. November 2025**

**12.00 - 12.45**

Live Webinar

**Teil 2:**

**Mittwoch, 12. November 2025**

**12.00 - 12.45**

Live Webinar

Sprache

**Deutsch**

Art der Veranstaltung

**Live Webinar**

Kosten pro Person (exkl. MwSt.)

**CHF 280 .-** (für shqa Mitglieder)

**CHF 450 .-** (für Nichtmitglieder)

In diesen Kosten inbegriffen sind: Seminarpräsentation und Teilnahmebestätigung

## Kontaktpersonen



**Rebecca Siegmann**

**+41 41 500 07 86**