

Singen, Februar 2024

## Einladung

### Singen aktiv: Betriebliche Gesundheitsprävention 2024

Gemeinsam mit unseren **Kooperationspartnern Audi BKK** und **Constellium Singen GmbH** laden wir Sie herzlich ein:



Dienstag, 12. März 2024, 18:00 bis 19:00Uhr

„Immer online, immer dabei – no fear of FOMO!“

*Sophie Wührl*, **Team Gesundheit** Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

[www.teamgesundheits.de](http://www.teamgesundheits.de)

Kaum jemand kommt heutzutage an der „perfekten“ Social Media Welt vorbei. Laut des Social Media Atlas 2023 verbringen wir durchschnittlich 20,8h pro Woche auf Social Media.

Sie ist allgegenwärtig, hinzu kommt der rasante technologische Wandel. Wer hat da nicht ab und an das Gefühl etwas zu verpassen?

**Fear of missing Out (FOMO)** ist ein allgegenwärtiges Phänomen in der heutigen digital vernetzten Welt. FOMO bezieht sich auf die Angst oder Befürchtung, dass man angenehme Erfahrungen, Ereignisse oder soziale Interaktion verpasst.

Folgende Fragen werden im Vortrag beantwortet, zugleich werden praktische Methoden zur Überwindung bereitgestellt:

- Welche Effekte hat „FOMO“ auf Individuen, Organisationen und unsere Gesundheit?
- Woran erkenne ich ob ich selbst betroffen bin?
- Welche Sofortmaßnahmen gibt es?

Der Vortrag findet im **Constellium Gemeinschaftshaus, Raum „Hohentwiel“, Hans-Constantin-Paulssen-Straße 4** in Singen statt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um Ihre Rückmeldung per Mail [singen-aktiv@singen.de](mailto:singen-aktiv@singen.de) oder telefonisch **07731 85742 bis Donnerstag, 07. März 2024.**

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenlos und gerne können Sie die Einladung auch an Ihre Kolleginnen und Kollegen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und an Interessierte weiterleiten.

Mit freundlichen Grüßen



Wilfried Trah



Claudia Kessler-Franzen