



# TechnoWell

## NEWSLETTER #1

### LASSEN SIE UNS ÜBER DIGITALEN STRESS SPRECHEN

Wussten Sie, dass genau die digitalen Werkzeuge, die unsere Arbeit erleichtern sollen, auch eine erhebliche Stressquelle darstellen können?

Ständige Benachrichtigungen, eine wachsende Anzahl digitaler Aufgaben und der Druck, jederzeit erreichbar zu sein und schnell zu reagieren: viele Erwachsene fühlen sich dadurch zunehmend überfordert. Diese Entwicklung wird als Technostress bezeichnet und stellt eine zentrale Herausforderung moderner Arbeitswelten dar.

Mit dem Projekt TechnoWell arbeiten wir daran, Erwachsenenbildnerinnen und -bildner, Führungskräfte und Mitarbeitende dabei zu unterstützen, Technostress zu erkennen, vorzubeugen und wirksam damit umzugehen – und gleichzeitig gesündere sowie ausgewogenere digitale Arbeitsumgebungen zu gestalten.





### ÜBER DAS PROJEKT

TechnoWell ist ein zweijähriges Erasmus+-Projekt, an dem Partnerorganisationen aus Deutschland, Kroatien, Litauen, Bulgarien, Zypern und Irland beteiligt sind. Im Fokus steht eine der drängendsten Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt: Technostress. Da digitale Technologien zunehmend integraler Bestandteil des Arbeitsalltags werden, erleben viele Menschen Überlastung, steigenden Druck und Erschöpfung.

Unsere Ziele sind:

- Erwachsenenbildnerinnen und -bildner, Führungskräfte und Mitarbeitende mit praxisnahen Kompetenzen auszustatten, um digitale Transformation und Wohlbefinden in Einklang zu bringen.
- Digitale Führungskompetenzen zu stärken, um gesündere Arbeitsumgebungen zu fördern.

### PARTNERTREFFEN IN BULGARIEN

Unser gemeinsamer Weg begann offiziell mit dem ersten transnationalen Projekttreffen in Bulgarien, das von unserem bulgarischen Partner ausgerichtet wurde.

Während zweier intensiver Arbeitstage haben die Partner:

- die Projektvision und -ziele abgestimmt
- Zeitpläne und Verantwortlichkeiten festgelegt
- Technostress aus verschiedenen nationalen Perspektiven beleuchtet
- die Grundlage für die Entwicklung der kommenden Trainings und Materialien geschaffen





### ENTWICKLUNG DES TECHNOWELL-TRAININGSPROGRAMMS

Ein wichtiger Meilenstein wurde bereits erreicht:

Die Projektpartner haben gemeinsam die Struktur des TechnoWell-Trainingsprogramms entwickelt. Dieses wird als 30-stündiger Kurs für Erwachsenenbildnerinnen und -bilder sowie Führungskräfte umgesetzt.

Schwerpunkte des Trainings werden sein:

- Digitale Führung und Wohlbefinden
- Erkennen und Prävention von Technostress
- Aufbau gesunder digitaler Arbeitskulturen
- Praktische Strategien zum Umgang mit digitaler Überlastung

👉 Aktuell werden die geplanten Module und Lernergebnisse durch relevante Interessengruppen (u. a. Bildungsfachkräfte, Personen im Personalmanagement und Organisationen) validiert. So stellen wir sicher, dass das Training nicht nur innovativ, sondern auch praxisnah und unmittelbar im Arbeitsalltag anwendbar ist.



## GEPLANTE EVENTS



TRAINING FÜR  
ERWACHSENEN-  
BILDNERINNEN UND  
-BILDNER IN  
KROATIEN  
OKTOBER 2026



LOKALE WORKSHOPS



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

**TechnoWell**

**NEWSLETTER #1**

## MITWIRKEN UND TEILNEHMEN

Wir laden:

- Erwachsenenbildnerinnen und -bildner
- Fachkräfte des Personalwesens
- Führungskräfte und Teamleitungen
- Organisationen mit Interesse an betrieblichem Wohlbefinden

ein, sich aktiv an der Erprobung und Weiterentwicklung unserer Projektergebnisse zu beteiligen. Gehören Sie zu den Ersten, die neue Tools und Weiterbildungsangebote entdecken und nutzen!

👉 Um beim Projekt mitzuwirken, kontaktieren Sie uns über unsere Projekt-E-Mail-Adresse, folgen Sie uns auf Facebook, besuchen Sie unsere Website oder wenden Sie sich an eine unserer lokalen Partnerorganisationen.



Facebook page : <https://www.facebook.com/TechnoWellProject>  
Webseite: <https://technowell.projectsgallery.eu/>  
Email: [technowell@euplus-project.eu](mailto:technowell@euplus-project.eu)



Dieses Werk ist unter einer  
Creative Commons  
Namensnennung 4.0  
International-Lizenz lizenziert

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.  
Projektnummer: 2025-1-DE02-KA220-ADU-000360716