where community meets opportunity

DIGITAL MILE LINZ

IMPULSE

2026

bet-at-home cloudflight dynatrace karriere.at KEBA kontron mic Netural smec TECH HARBOR

Inhaltsverzeichnis

Organisatorisches..... 3

Übersicht Referent:innen 4

Saferinternet.at

- ELTERNVORTRAG: SMART aufwachsen..... 5
- ELTERNVORTRAG: Die Macht der Influencer:innen/Content Creators..... 6

Alexandra Dober

- IMPULSVORTRAG: Meal Prep leicht gemacht – gesunde Bürogerichte vorbereiten..... 7
- IMPULSVORTRAG: Fit durch den Winter – Immunsystem natürlich stärken..... 8

Brigitte Lube

- IMPULSVORTRAG: Fokus ist das neue Gold – Mentale Klarheit als Schlüssel zur gesunder Leistung und Wirksamkeit..... 9

ORGANISATORISCHES

Die DIGITAL MILE Linz bietet eine breite Palette an abwechslungsreichen Impulsvorträgen zu unterschiedlichsten Themen. Von informativen Vorträgen für Eltern über den sicheren Umgang von Kindern mit dem Internet bis hin zu spannende Beiträge rund um gesunde Ernährung und weitere relevante Themen – in diesem Katalog findet jede und jeder ein passendes Angebot!

Anmeldung
so einfach geht's:

Bitte Anmeldung direkt über die Links bei den jeweiligen Workshops. Jede:r Teilnehmer:in bekommt nach Verfügbarkeit an freien Plätzen eine Bestätigung zugeschickt.
Bitte bedenken Sie, dass die Anmeldungen nach dem **„first come- first serve" Prinzip** gereiht werden.

Abmeldung
sollten Sie doch mal verhindert sein:

Sollten Sie am Seminar nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich rechtzeitig per E-Mail an **office@digital-mile.at** abzumelden.

Noch Fragen?
hier unser Kontakt

TECHCENTER Linz-Winterhafen GmbH (für die DIGITAL MILE Linz)
office@digital-mile.at
+43 732 9015-5400

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der/die jeweilige Referent:in sowie evtl. der externe Veranstaltungsort im Vorfeld von uns eine Teilnehmer:innenliste übermittelt bekommt.

Viel Freude beim Besuch der Vorträge!

Übersicht Referentinnen

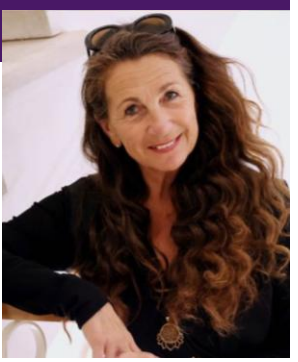
Patricia Groiß-Bischof, BA
Saferinternet.at-Trainerin

Patricia Groiß-Bischof ist Medienpädagogin und Mutter und kennt die täglichen Herausforderungen. Sie ist selbständige Medienpäda-gogin, Masterstudentin an der Universität für Weiterbildung Krems „MedienSpielPädagogik“, Absolventin FH OÖ, Campus Hagenberg „Kommunikation, Wissen, Medien“.
www.idea-ludendi.at

Alexandra Dober, BSc BA MBA

Alexandra Dober ist Ernährungstrainerin, Sportlerin im Herzen und ehemalige Event-Marketerin. Jahrelang hat sie internationale Großveranstaltungen wie den IRONMAN mitorganisiert – heute bringt sie statt Events vor allem Menschen in Bewegung: körperlich wie geistig.
Ihr Fokus: praxisnahe Ernährung für mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden im Arbeitsalltag. Für Unternehmen entwickelt sie maßgeschneiderte Programme, die Gesundheit und Performance der Mitarbeiter:innen stärken.
www.alexandradober.com

Mag. Brigitte Lube



Brigitte Lube ist Dipl. Mentalcoach sowie Organisations- und Personalentwicklerin und begleitet seit 2003 Menschen, Teams und Organisationen in den Bereichen betriebliche Gesundheitsförderung, psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz, psychosoziale Begleitung von Veränderungsprozessen sowie in der Entwicklung mentaler und sozialer Kompetenzen.
www.xing.com/profile/Brigitte_Lube

ELTERNVORTRAG Saferinternet.at:

SMART Aufwachsen – mit Balance und Durchblick

Kooperation Barmherzige Brüder, Private Pädagogische Hochschule Linz und Saferinternet.at
(für Eltern von Kindern bis 6 Jahre)

Vortragsbeschreibung:

Welche Auswirkungen haben Medien und deren Konsum auf Babys, Kleinkinder und Kinder bis 6 Jahren?
Wie viel Bildschirmzeit ist denn nun gesund oder macht schon krank?
Welche Inhalte fördern die Entwicklung oder hemmen sie nur, obwohl sie als förderlich beworben werden?

Die Auswirkungen werden unterschätzt und die notwendigen Schritte sind einem oft nicht bewusst.

„Smart aufwachsen" zeigt, wie Eltern ihre Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten können. Von entwicklungspsychologischen Hintergründen bis hin zu Tipps für den stressfreien Umgang mit Tablet und Co. erhalten Eltern wertvolle Orientierung, um die Balance zwischen digitaler Entdeckung und wichtiger analoger Spielzeit zu finden.

„Sehr praktischer Bezug und super Eingang auf Fragen!"

„Ein Vortrag, bei dem man 2h gebannt zuhört ohne mal wegzudriften, ist selten. Liegt sicher auch an der Relevanz des Themas, aber es war sehr lebendig, Anekdoten aus der Praxis haben die Theorie aufgelockert und in Bezug zum echten Leben gestellt."

HARDFACTS

Termin:	23.04.2026 *(Deutsch)*
Uhrzeit:	09:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 100
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Patricia Groiß-Bischof, BA
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/PQUN8ZvvRe bis spätestens 07.04.2026

ELTERNVORTRAG Saferinternet.at:

Die Macht der Influencer:innen/Content Creators – wer prägt unsere Kinder?

(für Eltern von Kindern zwischen 10 und 15 Jahren)

Vortragsbeschreibung:

TikTok, YouTube und Instagram sind die ständigen Begleiter im Alltag Jugendlicher. Doch wer sind die Vorbilder, denen sie täglich folgen? In diesem Vortrag beleuchten wir die faszinierende, aber auch manipulative Welt der Content Creator.

Erfahren Sie, wie Influencer:innen Meinungen formen, welche Mechanismen hinter Product Placements stecken und wie Sie Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, Inhalte kritisch zu hinterfragen.

Ein kompakter Einblick in die digitale Lebenswelt – praxisnah und orientiert an der aktuellen Medienrealität in Österreich.

„Super praktisch und alltagstauglich erklärt, man spürt wirklich die Erfahrung der Referentin, sie weist auch ausdrücklich auf Gefahren und Stolpersteine hin (Datenschutz!), man merkt ihr aber auch ihre Begeisterung für das Thema an - großartig - danke für diese super Fortbildung!“

„Der Verzicht auf langweilige Folien ist eine gute Entscheidung. Auch die Selbsteinschätzung der Vortragenden als "da bin i wahrscheinlich a weng über-drüber" statt "was ich mache, ist die einzige Wahrheit" fand ich erfrischend ehrlich.“

„Extrem viele Quellen, wo man sich noch weitere Tipps holen kann!“

HARDFACTS

Termine:	15.10.2026 *(Deutsch)*
Uhrzeit:	14:00-16:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 100
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Patricia Groiß-Bischof, BA
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/NwUev5yRZn bis spätestens 28.09.2026

IMPULSVORTRAG:

Meal Prep leicht gemacht – gesunde Bürogerichte vorbereiten

Kurzbeschreibung

Wer kennt es nicht: wenig Zeit, viele Meetings und am Ende doch ein ungesundes Büroessen?

In diesem interaktiven Online-Vortrag erfahren Sie, wie Meal Prep einfach, alltagstauglich & richtig schmackhaft gelingt. Lernen Sie, wie gesunde Bürogerichte mit minimalem Zeitinvestment vorbereitet werden können.

Eine Stunde voller praxisnaher Inputs plus FAQ im Anschluss für Ihre individuellen Fragen und Herausforderungen.

„Die Vorträge waren immer super spannend bei mir im Studio und ich kann Alexandra nur wärmstens empfehlen."

„Durch Alexandras Unterstützung habe ich spürbare Veränderungen erlebt: Dank ihrer Ernährungstipps und durch gezielte Omega-3-Zufuhr sind sportliche Aktivitäten endlich schmerzfrei möglich. Ihr Ansatz hat mein Wohlbefinden nachhaltig gestärkt – ich bin begeistert!"

„[…] Alexandra hat sich ein abwechslungsreiches Programm einfallen lassen, das einen dort abholt, wo man gerade steht. Mir gefiel ihre "Probier's aus, alles kann, nix muss" Mentalität. Detox-Lebensmittel einbauen, neue Gemüsesorten, Motivation zu Bewegung und Mealprep waren ein paar Highlights für mich. […]"

HARDFACTS

Termin:	11.03.2026 *(Deutsch)*
Uhrzeit:	09:30 –10:45 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 40
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Alexandra Dober, BSc BA MBA
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/kB2h4929dc bis spätestens 16.02.2026

IMPULSVORTRAG:

Fit durch den Winter – Immunsystem natürlich stärken

Kurzbeschreibung

Ständig müde, anfällig für Infekte oder im Winter schneller erschöpft?

In diesem interaktiven Online-Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem natürlich stärken und Ihre Energie im Arbeitsalltag gezielt unterstützen – ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Konkrete Ernährungstipps, einfache Routinen und umsetzbare Impulse für den Berufsalltag.

Eine Stunde voller praxisnaher Inputs plus FAQ im Anschluss für Ihre individuellen Fragen und Herausforderungen.

„Ich war beim Detox-Programm dabei und es waren die Meetings sehr angenehm und gut von ihr vorbereitet. Man merkt, dass sie sich Gedanken über alles macht. Weiter so. Für offene Fragen steht sie nach wie vor zur Verfügung, was für mich von Vorteil ist."

„Sehr wertvolle Tipps für gesunde Ernährung und für Ernährung vor und nach Sporteinheiten. Sehr angenehme Atmosphäre bei Beratungsgesprächen."

„Alexandra arbeitet sehr professionell und gleichzeitig ist alles genau auf einen persönlich zugeschnitten. Sie hat mir sehr geholfen und ich werde bei Fragen immer wieder auf sie zurückkommen! Sie macht ihr Arbeit leidenschaftlich gerne und das merkt man auch! Große Empfehlung meinerseits."

HARDFACTS

Termin:	04.11.2026
Uhrzeit:	09:30 –10:45 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 40
Teilnahmegebühr	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Alexandra Dober, BSc BA MBA
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/cmNfXvwsJu bis spätestens 12.10.2026

IMPULSVORTRAG:

Fokus ist das neue Gold – Mentale Klarheit als Schlüssel zu gesunder Leistung und Wirksamkeit

Inhalt

- Fokus in der VUCA- & KI-Welt – warum er zum Engpassfaktor wird
- Mentale Gesundheit, Selbstwirksamkeit & Leistungsfähigkeit
- Praxisnahe Fokus-Werkzeuge für den Arbeitsalltag

Kurzbeschreibung

Dauerablenkung, Informationsflut und steigender Leistungsdruck kosten Organisationen Energie, Produktivität und mentale Gesundheit. In diesem 90-minütigen Impulsvortrag wird deutlich, warum Fokus heute zur zentralen Zukunftskompetenz wird – und wie mentale Klarheit Selbst-, Team- und Organisationswirksamkeit stärkt.

Der Vortrag verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagstauglichen mentalen Werkzeugen – ohne Esoterik, dafür mit unmittelbarem Praxisnutzen für Führung und Zusammenarbeit.

Zielgruppe

Führungskräfte, Teams, Organisationen

HARDFACTS

Termin:	25.03.2026
Uhrzeit:	09:30 – 10:45 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 40
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Mag. Brigitte Lube
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/pAZ7zrEX5J bis spätestens 02.03.2026