

Julia Braun-Podeschwa

*Mein Herzensanliegen:
Menschen für einen souveränen, selbstbestimmten Umgang
mit Medien aufklären und beraten*

Ich komme zu Ihnen als Speakerin, gebe Trainings und Fortbildungen oder unterstütze Sie als Coach individuell und lösungsorientiert.

Hintergrund für meine Kompetenz in diesem Bereich sind meine vielseitigen beruflichen Erfahrungen als Kommunikationswissenschaftlerin, (ehemalige) Kinder-TV-Redakteurin und Resilienzcoach.



Als Beraterin für den bewussten Umgang mit Medien möchte ich

- * Eltern und pädagogischen Fachkräften Hintergrundwissen über entwicklungsgerechte Medienerziehung vermitteln und sie ermutigen, die Kinder beim Aufwachsen in realen und virtuellen Welt zu unterstützend zu begleiten
- * alle Menschen für einen selbstbestimmten Umgang mit den allgegenwärtigen digitalen Geräten stärken
- * für Risiken und Nebenwirkungen der Digitalisierung sensibilisieren
- * zur Selbstbestimmung im Hinblick auf die Mediennutzung beitragen
- * und Strategien zur digitalen Stressreduktion und Selbstfürsorge anbieten.

1



Als Medienlotsin helfe ich Schulen und anderen Bildungseinrichtungen, Familien und Einzelpersonen dabei, die Segel für einen den sicheren und gesundheitsfördernden Umgang mit digitalen Medien richtig zu setzen.

Auch Firmen und Unternehmen, die ihre MitarbeiterInnen darin unterstützen möchten, eine gesunde digital-reale Balance zu leben, gehören zu meinen Kunden.

Schwerpunktt Themen:

- Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt/ Medienkompetenzförderung
- Risiken & Gefahren im Internet/ Technischer (Kinder)Schutz
- Digitale Selbstverteidigung/ Big Data/ Sicherheit
- Mediensuchtprävention & Resilienzförderung
- Screen-Life-Balance & Stressreduktion
- ‚Analoge Digidaktik‘ – medienpädagogische Projekte ohne Strom

Kurzvita

- Ausbildung zur Industriekauffrau bei Ravensburger Spiele
 - Studium (M.A.) Kommunikationswissenschaften, LMU München
 - langjährige Berufspraxis als TV-Redakteurin/ Chefin vom Dienst, vorwiegend Kinderfernsehen (Tigerentenclub, logo, Disney TV)
 - Autorin für ‚Deutsch als Fremdsprache‘
 - Percussionistin, Auftritte und Percussion-Projekte mit Kindern + Jugendlichen
 - Mutter eines gerade erwachsenen Sohnes
 - Resilienzcoach
- und **seit 2016 Medienlotsin** für den bewussten Umgang mit digitalen Medien.



Themen für Eltern und pädagogische Fachkräfte

Julia Braun-Podeschwa passt ihre Vorträge und Fortbildungen der **jeweiligen Entwicklungsphase** der Kinder bzw. Jugendlichen an. So haben ihre Veranstaltungen bezogen auf die Frage nach dem gesunden und sicheren Umgang mit digitalen Medien jeweils andere Schwerpunkte.

Unter anderem geht sie auf diese Fragen ein:

- Wie können Kinder in der digitalen Welt gesund groß werden?
- Wie können wir dafür sorgen, dass sie „nichts verpassen“?
- Wie können wir schon früh die Weichen für einen gesunden Umgang unserer Kinder mit Medien richtig stellen?
- Das eigene Smartphone – wann ist mein Kind reif dafür?
- Wie können Kinder Sozialkompetenz und Selbstvertrauen entwickeln?
- Was verlernt ein Kind am Bildschirm? Was lernt es?
- Was sind die Chancen, was die Risiken, was sind strafrechtliche Gefahren?
- Was ist das AADDA-Syndrom?
- Was braucht mein Kind in der sensiblen Entwicklungsphase der Pubertät, um zu einem selbstbewussten, krisenfesten Erwachsenen zu werden?
- Was machen die grenzenlosen virtuellen Welten mit unseren Kindern?
- Was muss man sich unter Mediensucht vorstellen und wie können wir vorbeugen?
- Wie gut kennen sich unsere Kinder wirklich aus im Internet?

Themen für Unternehmen und Institutionen

Lassen Sie uns in einem Vorgespräch Ihren Bedarf klären. Sie können sich aus dem reichen Angebot der Schwerpunktthemen (s.o.) die Aspekte aussuchen, die für Sie Sinn machen – sei es für einen Vortrag, eine Teamschulung oder einen Workshop. Beliebte Schwerpunkte hierfür sind zum Beispiel Screen-Life Balance + Resilienzförderung, Selbstbestimmte Mediennutzung/ Digitale Selbstverteidigung.

Bei Interesse nehmen Sie bitte über kontakt@medienlotsin.de
oder www.medienlotsin.de mit mir Kontakt auf, DANKE!

Referenzen

- * Zahlreiche Vorträge, Fortbildungen, Medienbildungstage und Workshops an Grundschulen und weiterführenden Schulen, Kitas und Bildungsinstituten
- * in Präsenz und online
- * ständige Trainerin für Multiplikatoren-Training [Fairnetzen](#)
- * Referentin/ Coach für
 - Gesundheitsförderungsprojekt [ECHT DABEI](#)
 - [KMDD e.V.](#) (Keine Macht den Drogen)
 - BLLV e.V.
 - Schweizer Weiterbildungstage an der Pädagogischen Sektion des Goetheanum, Dornach
 - [Fortbildung Medienpädagogik](#) der Freien Hochschule Stuttgart und
 - Fortbildung Medienpädagogik an der Alanus Hochschule, Alfert



Eingebunden ins Netzwerk 'AK Computer und Sucht Bayern' und kontinuierlich selbst an Weiterbildungen teilnehmend.

Kontakt:



Julia Braun-Podeschwa, München
Tel.: 089 – 2153 9388
E-Mail: kontakt@medienlotsin.de
Web: www.medienlotsin.de