

## *Tekst til mødeindkaldelse*

### **Emnelinje:**

Workshop: Få bedre balance i skærmtiden

### **Mødeindkaldelse:**

Kære alle

Her i [Indsæt virksomhedsnavn] ønsker vi at sætte fokus på at skabe mentalt overskud i en digital verden. Det vil vi gerne gøre ved at tage en dialog om, hvordan vi bedst bruger de digitale redskaber, som er tilgængelige i vores arbejdsdag. Det handler ikke om at slukke for skærmene, men om at finde den rette balance i skærmtiden, så vi udnytter alle de muligheder, som de digitale redskaber giver os – uden at det tager overhånd.

Målet med workshoppen er at tage en dialog omkring forventningerne til vores skærmforbrug på og udenfor arbejdspladsen. Jeg vil anbefale, at du som forberedelse ser en lille animationsvideo, som giver en rigtig god indføring i emnet, og tester din egen mobilafhængighed – du finder begge dele [her](#).

Vel mødt!

Venlig hilsen  
[Indsæt navn]