

Gesunder Umgang mit der Arbeits- und Infoflut durch die neuen Kommunikationsmedien

Workshop für mehr Konzentration auf das Wesentliche im Arbeitsalltag

Nonstop global: Mit Blackberry, SMS, Internet und E-Mail sind wir jederzeit und überall erreichbar. Und durch elektronische Kalender sind wir für jeden verplanbar.

Weil das Arbeitsaufkommen ständig steigt, versuchen wir jeden Moment zu nutzen und mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Ich bin busy, also bin ich! Doch unser Gehirn braucht zwischendurch Ruhe und Pause, um sich innerlich zu ordnen und zu strukturieren.

Neuere Erkenntnisse aus der Neurobiologie belegen, Multitasking erzeugt negativen Stress. Und der wirkt sich wiederum negativ auf unsere Arbeitsergebnisse und unsere Gesundheit aus. Wie kann also ein selbstbestimmterer Umgang mit der Reizüberflutung durch die neuen Technologien aussehen?

Für diese Frage finden Sie in diesem Workshop wirksame Lösungsansätze.

Ziele:

- Bewußtsein schaffen für den Wert der Konzentration auf das Wesentliche
- Gehirngerechte Priorisierung, Selbstorganisation und Arbeitsplanung
- Bessere Entscheidungen treffen durch konzentrierteren Umgang mit Informationen
- Erhaltung der Arbeitskraft und Gesundheit

Workshopinhalte:

- Die Auswirkungen von Arbeits- und Infoflut auf Arbeitsergebnisse und Gesundheit
- Burn-out Symptome frühzeitig erkennen
- Individuelle Zeit- und Stressanalyse
- Durch Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit
- Zeitplanung mit gesundem Zeitbewußtsein

Seminarmethoden:

- Impulspräsentationen, Moderation, Diskussion, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen

Zielgruppe:

- Führungskräfte

Dauer:

- 1 Tag, z. B. von 09:00 bis 17:00 Uhr oder 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr