44021/51028 Konzentrationsmanagement

Zielgruppe

Führungskräfte und Beschäftigte, die ihre Konzentration gerne stärker auf das Wesentliche richten und sich weniger ablenken lassen möchten, um Arbeitseffizienz und Zufriedenheit zu steigern

Ihr Nutzen

Hektik und Druck, Störungen und Multitasking prägen häufig die moderne Arbeitswelt. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, die eigene Konzentration bewusst auf die wirklich wichtigen Aufgaben zu richten und sich nicht von Nebensächlichkeiten und Störungen beeinflussen zu lassen. Diese Veranstaltung hilft Ihnen, Ihre Arbeitseffizienz und Zufriedenheit zu steigern, indem Sie Störungen und Ablenkungen minimieren, Ihren Arbeitstag rhythmisieren und gezielt Tools und Techniken des Selbst- und Zeitmanagements einsetzen.

Inhalt

- Konzentrierter Arbeiten - ein Grundstein für die Gesundheit
- Individuelles Potenzial ausschöpfen - Konzentrationstraining für den Alltag
- Saw-Blade-Effect vermeiden - Ablenkungen und Störungen minimieren
- Selbstanalyse - das eigene Arbeitsverhalten reflektieren und ggf. optimieren
- Maximale Konzentration durch die alltagstaugliche Pomodoro-Technik 2.0
- Single-Tasking statt Multitasking
- Brainfood: Besseres Essen, bessere Konzentration und sogar bessere Laune
- Feste Rituale und Regeln etablieren
- "Das mach ich morgen" - Aufschieberitis erkennen und in den Griff bekommen
- Kollegen und selbst Vorgesetzte stoppen - Nein sagen
- To-do-Listen - sinnvolle Unterstützung statt nerviges Zettelchaos
- Pausen gezielt setzen, Aufgaben bewusst verteilen - den Arbeitstag rhythmisieren
- Den eigenen Antrieb finden, die eigene Motivation gezielt nutzen
- Kopfkino stoppen - negative Gedanken entschärfen

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Termin

02.11.2027, 9:00 - 16:00 Uhr

Dauer

1 Tag(e) (8 Unterrichtsstunden)

Ort

Weimar

Dozent

Dr. Günther Koch

Gebühr

200,00 € für Mitglieder
240,00 € für Nichtmitglieder
Sofern das Gebührenaufkommen eines Seminars die tatsächlich mit der Durchführung verbundenen Kosten nicht deckt, können kostendeckende Gebühren im Einzelfall festgesetzt werden.

Anmeldeschluss

bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

Organisation

Viktoria Seidl 03643 207-124