KONZENTRIERT ARBEITEN – AUCH WENN ES RUNDGEHT

Fokussiert den Arbeitsalltag meistern

Oft passieren im Alltag viele Dinge gleichzeitig. Man ist abgelenkt, vergisst, was man gerade tun wollte, wird zunehmend unkonzentrierter und vielleicht auch gereizter oder unsicher. Die Gedanken sind überall und manchmal einfach nicht konzentriert. Jeder reagiert auf Druck anders, ob am Arbeitsplatz oder im Homeoffice. Innere und äußere Störungen erschweren das Denken, Handeln und Entscheiden. Die Leistungsfähigkeit sinkt, der Stress ist vorprogrammiert.

ZIEL Nach diesem Seminar arbeiten Sie konzentriert und lassen sich durch Störungen nicht mehr aus dem Konzept bringen. Es gelingt Ihnen, Ihre Gedanken ganz und gar zu bündeln: wie Sonnenstrahlen durch ein Brennglas. Mit einer hohen Konzentrationsfähigkeit gelingt es Ihnen, Zeit zu sparen und somit leistungsfähiger und entspannter Ihre Aufgaben zu bewältigen. Konzentration beginnt im Kopf!

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, die ihre Konzentrationsfähigkeit steigern möchten.

NUTZEN

- Konzentrationsfähigkeit steigern
- Leistungsfähigkeit und Produktivität steigern
- Mehr Zeit gewinnen
- Stressmanagement verbessern
- Mentale Stärke entwickeln

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch

DAUER

2 Tage

AUCH INTERESSANT

- SYMPATHISCH UND SELBSTBEWUSST NEIN SAGEN
- VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ

INHALTE

- Konzentration: Was bedeutet das?
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Konzentration
- Konzentriert arbeiten: Ohne Energie geht es nicht!
- Energieressourcen erkennen und aktivieren
- Arten der Aufmerksamkeit: reizbedingt bzw. kontrolliert
- Aufmerksamkeit bewusst lenken und Konzentration steigern
- Multitasking: machbar oder nur eine Illusion?
- Innere Antreiber: Was lenkt unsere Gedanken?
- Stress und Selbstsabotage erkennen
- Medialer Dauerkonsum und die Folgen
- Hilfreicher Umgang mit der Reiz- und Informationsflut
- Umgang mit Unterbrechungen und Störungen
- Nein sagen und Grenzen setzen
- Konzentriert arbeiten trotz hoher Geräuschkulisse
- Prioritäten setzen und sich auf das Wesentliche konzentrieren
- Auch bei unliebsamen Aufgaben konzentriert arbeiten
- Leistungskurve berücksichtigen und Fokuszeiten einplanen
- Arbeitsplatzgestaltung für konzentriertes Arbeiten
- Konzentration steigern durch Freude am Tun
- Konzentration trainieren mit der „Pomodoro-Technik"