

Seminar-Nr. 40050

Digitalitis? – Warum das Gehirn Pausen braucht

Termin

22.05.2024 - 23.05.2024 , 14 Stunden

22.05.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

23.05.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitende, die die Bedürfnisse ihres Gehirns besser kennenlernen möchten, um in einer digitalen Arbeitswelt ruhig und effektiv zu arbeiten.

Inhalte

1. Gebrauchsanleitung fürs Gehirn: Was das Gehirn wirklich braucht, um optimal zu arbeiten
2. Weckruf!: Warum nur ein wirklich waches Gehirn inspirierte und effektive Lösungen findet
3. Das gestresste Gehirn: Wie Sie neuronal geprägte Stressmuster aktiv positiv verändern
4. Die Macht der kleinen Dinge: Warum Wörter wie "sollte" und "müsste" unser Gehirn ausbremsen und ineffizient machen
5. "Have a Break...": Nutzen Sie Mini-Pausen für einen frischeren Geist
6. Achtsam! – Das 60-Sekunden-Ritual für mehr Ruhe und Zufriedenheit am Arbeitsplatz
7. Gymnastik fürs Gehirn: Wie alltagstaugliche Bewegungsübungen unser Gehirn wachhalten

Ziele und Methoden

Konzentriert zu arbeiten ist eine besondere Herausforderung geworden in einem Arbeitsalltag voller Ablenkungen. Unsere Arbeitswelt ist geprägt von häufigen Unterbrechungen. Ständig klingelt das Telefon, andauernd ploppt eine E-Mail auf, nur allzu oft denken wir, wir müssten noch mal WhatsApp checken und natürlich stets erreichbar sein. Was wir oft nicht bedenken: Auch der stärkste Motor kann nicht immer nur Vollgas geben. Deshalb braucht auch das menschliche Gehirn Auszeiten.

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Gehirnforschung belegen es: Gute geistige Leistungen und frische Ideen entstehen nicht nebenbei. Erst durch einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen und ein temporäres Abschalten wird es möglich, sich voll und ganz und mit Konzentration einer anstehenden Aufgabe zu widmen.

In diesem Seminar lernen Sie, die richtigen Werkzeuge anzuwenden, um in digital herausfordernden Zeiten bewusster, achtsamer, freudvoller und konzentrierter zu arbeiten.

Methoden: Kurzvortrag, Diskussion, Kleingruppenarbeit, Tipps und Techniken

Referent/-in
Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining

Ort
Vitalia Seehotel
Bad Segeberg