

KONZENTRIERT ARBEITEN – AUCH WENN ES RUND GEHT

STEIGERN SIE IHRE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT.

ZIELE | Sie arbeiten konzentriert und lassen sich durch Störungen nicht aus dem Konzept bringen. Ihnen gelingt es, Ihre Gedanken ganz und gar auf Ihre Arbeit zu bündeln. Sie wissen, was Ihre Konzentration beeinflusst – wie beispielsweise innere und äußere Ablenkungen. Ihnen gelingt der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Wie Sonnenstrahlen durch ein Brennglas bündeln Sie Ihre Energie auf den Punkt genau und schaffen Raum für Konzentration. Mit einer hohen Konzentrationsfähigkeit gelingt es Ihnen, aufmerksamer, leistungsfähiger und entspannter Ihre Aufgaben zu bewältigen. Konzentration beginnt im Kopf!

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, die mehr Konzentrationsfähigkeit erreichen möchten, um ihre Aufgaben leistungsfähiger und entspannter zu bewältigen.

BESCHREIBUNG

Brett vorm Kopf – und dann? Konzentriert arbeiten und dabei womöglich mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ist der Wunsch von vielen Mitarbeitenden. Gerade in Zeiten hoher Leistungsanforderungen können wichtige Details häufig aus dem Fokus der Wahrnehmung geraten. Oft passieren im Alltag viele Dinge gleichzeitig, man ist abgelenkt, vergisst, was man gerade tun wollte, wird zunehmend gereizt und unkonzentrierter. Ob am Arbeitsplatz oder im Homeoffice: der Lärm der Baustelle nebenan, KollegInnen, die am Nebentisch diskutieren, Ihre eigene „Befindlichkeit“ und Gedanken, die immer wieder aufblitzen – all das kann Sie ablenken und die Konzentration stören. Störungen und Ablenkungen erschweren das Denken, Handeln und Entscheiden. Die Gedanken sind überall und manchmal einfach nicht konzentriert. Die Motivation sinkt und Stress ist vorprogrammiert.

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, praxisbezogene Fallbeispiele, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Simulationen und Syst®-Miniaturen. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Themen aus der eigenen Praxis einzubringen.

DAUER

2 Tage

INHALTE

- Konzentrationsfähigkeit im Berufsalltag: Was sagt die Neurowissenschaft dazu?
- Arten der Aufmerksamkeit: Kontrolliert oder reizbedingt sowie Wachheitsgrad
- Fokus auf hier und jetzt: Aufmerksamkeit lenken und Konzentration steigern
- Haltungen und Überzeugungen: Was treibt uns an und was lenkt unsere Gedanken?
- Volle Konzentration trotz Ablenkung: Einflussfaktoren erkennen und reduzieren
- Energiefaktoren: physisch, emotional, mental
- Multitasking: machbar oder Wunschvorstellung?
- Auch bei unliebsamen Aufgaben konzentrierter arbeiten
- Konzentration steigern durch Faszination – Freude am Tun
- Aufmerksamkeit: Auf das Wesentliche konzentrieren und länger bei der Sache bleiben