Seminar-Nr. 85100

Speed - ein Training zum gesunden Umgang mit Geschwindigkeit und Informationsflut

Termin
28.06.2023 - 29.06.2023 , 14 Stunden
Zielgruppe
Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten der Landesverwaltung.
Inhalte
Auf Speed: Wie unser moderner Alltag uns stresst

- Pausenlos gestresst: Warum wir lernen müssen Arbeit und Pausen gleichermaßen wertzuschätzen
- Mehr schaffen, weniger arbeiten: Effizient priorisieren, konsequent konkretisieren, gekonnt delegieren
- STOPP! – im Namen der Gesundheit: Grenzen setzen und Nein sagen lernen
- „Ich bin dann mal off“: Positive Selbstdisziplin des Abschaltens
- Praxiscoaching zur Selbstwirksamkeit: So nehmen Sie die aktive Steuerung Ihrer Zeit wieder mehr selbst in die Hand

Ziele und Methoden

Das E-Mail-Postfach quillt über, das Telefon klingelt und die Teamsitzung steht an. Im ganz normalen Büroalltag kann die tägliche Geschwindigkeit schnell zu Stress werden. Das Gehirn ist ständig „online“ und wird mit Reizen überflutet. Da sind neue Selbststeuerungs-Fähigkeiten gefordert, mit diesen erhöhten Anforderungen umzugehen: Sich Fokussieren, Entscheidungen treffen, Aufmerksamkeit lenken, Abgrenzen, Prioritäten setzen, einen Gang runter schalten und „offline“ gehen. Lernen Sie in diesem Seminar praxisnah, wie Sie den Schwung des Hamsterrades beeinflussen können. Erkennen Sie Ihre Stressfallen und fokussieren Sie sich wieder auf das Wesentliche, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Methoden: Kurzvorträge, Kleingruppenarbeit, Diskussionen, praktische Übungen

Zusätzliche Hinweise

Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.
Diese Veranstaltung wird von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in
Thorsten Reichert, Profitraining

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

KOMMA
Kompetenzzentrum für
Verwaltungs-Management

Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel