Seminar-Nr. 85100

Speed - ein Training zum gesunden Umgang mit Geschwindigkeit und Informationsflut

Termin
22.04.2024 - 23.04.2024 , 14 Stunden
Zielgruppe
Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten der Landesverwaltung.

Inhalte

- Die Geschwindigkeit unserer Zeit: Der souveräne Umgang mit den vielen analogen und digitalen Informationsquellen
- Rechte oder linke Spur? Wie ich auf gesunde Art und Weise mithalten kann und mich auf das Wesentliche fokussiere
- Persönliches Stressempfinden: Was sind meine persönlichen Stressoren? Wie verstärke ich Stress?
- Mehr schaffen, weniger stressen: Effizient priorisieren mit Eisenhower, störungsfreier Arbeiten mit Pomodoro und Co.
- Grüne Welle: Arbeiten im Flow-Zustand
- Stopp! Grenzen setzen, fokussieren, abschalten
- Auftanken, Abschalten: Zuhause in die Erholung kommen
- Praxiscoaching zur Selbstwirksamkeit: So nehmen Sie die aktive Steuerung Ihrer Zeit wieder mehr selbst in die Hand

Ziele und Methoden
Das Email-Postfach quillt über, das Telefon klingelt und die Teamsitzung steht an. Im ganz normalen Büroalltag kann die tägliche Geschwindigkeit schnell zu Stress werden. Der Umgang mit dem fortwährenden Vernetztsein und der wachsenden Informationsflut ist ein entscheidendes Thema jeder Lebensführung der Moderne, denn das Gehirn vieler Menschen ist ständig „online“ und im Dauerstress. Da sind neue Selbststeuerungsfähigkeiten gefordert, um 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

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

KOMMA
Kompetenzzentrum für Verwaltungs-Management

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

Referent/-in
Thorsten Reichert, Profitraining
Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel