

Seminar-Nr. 85021

"Digitalitis?" - Warum das Gehirn Pausen braucht

Termin

09.12.2024 - 10.12.2024 , 14 Stunden

09.12.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr,

10.12.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten der Landesverwaltung.

Inhalte

1. Gebrauchsanleitung fürs Gehirn: Was das Gehirn wirklich braucht, um optimal zu arbeiten
2. Rebalancing im Online-Alltag: Runterfahren – Pause – Restart
3. News aus der Hirnforschung: Wie Sie neuronal geprägte Stressmuster aktiv positiv verändern
4. Dysfunktionale Gedanken ertappen - Ein hilfreiches Mindset für digitale Herausforderungen finden
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
8. Ihre individuelle Schritt-für-Schritt-Strategie für den Alltag

Ziele und Methoden

Konzentriert zu arbeiten ist eine besondere Herausforderung geworden in einem Arbeitsalltag voller Ablenkungen und Schnelligkeit. 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, wollen um jeden Preis unsere Deadlines einhalten und natürlich stets erreichbar sein. Was wir oft nicht bedenken: Auch der stärkste Motor kann nicht immer Vollgas geben. Deshalb braucht auch das menschliche Gehirn Auszeiten. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Gehirnforschung belegen es: Konzentration, 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 einer anstehenden Aufgabe zu widmen. In diesem Seminar lernen Sie konkrete Werkzeuge kennen, um in digital herausfordernden Zeiten achtsamer, freudvoller, konzentrierter und entspannter zu arbeiten.

Methoden: Kurzvortrag, Diskussion, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen, Tipps & Techniken

Zusätzliche Hinweise



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

Referent/-in
Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining
Ort
Online-Seminar
LERNWELT

