

## Fokussiert arbeiten, effektiv erholen

MP217

### Ein Training zur Stärkung von Konzentration und Entspannung

"Der wahre Rohstoff, der in Zukunft rar sein wird, ist die Aufmerksamkeit der Menschen." (Satya Nadella, CEO Microsoft)

Unser Arbeitsalltag ist reich gefüllt mit anspruchsvollen und häufig auch parallelen Aufgaben. Ablenkungen und Unterbrechungen lauern scheinbar an jeder Ecke. Schon Flüchtigkeitsfehler wie Zahlendreher und Falschablesen von Messergebnissen können weitreichende Folgen haben.

Konzentrationsfähigkeit ist eng mit der Fähigkeit zur Entspannung korreliert. Die Balance zwischen fokussiertem Arbeiten und Regeneration ist eine wichtige Voraussetzung für eine langfristig hohe Arbeitsqualität sowie Wohlbefinden und Gesundheit.

In unserem Training erfahren Sie, worauf es bei konzentrierter Arbeit ankommt und wie Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken können. Damit die Leistungsfähigkeit auch langfristig erhalten bleibt, üben Sie effektive Regeneration ein.

Folgende Themen werden behandelt:

- Konzentrationsdiagnose mit Selbstreflexion, Hintergrund zu physiologischen Grundlagen, Konzentrationsparcours zur Selbsterprobung, Erleben von Aufmerksamkeitssteuerung
- Entspannungscafeteria: Alltagstaugliche Kurz-Entspannungstechniken einüben
- Maßnahmenplan für den Arbeitsalltag erstellen
- Grübelstopp und Abschalten für einen entspannten Feierabend.

Hinweis: Das Netzwerk Gesundheit übernimmt ein Teil der Seminarkosten für KIT-Beschäftigte. Die reduzierte Kursgebühr beträgt 160 Euro

Dauer: 1 Tag

#### TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

➔ [zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

11.11.2024

Kurspreis<sup>(1)</sup>: 390 EUR

Interner Preis 160

(1) Änderungen vorbehalten

#### KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, ➔ [Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, ➔ [Kontakt](#)

#### INFORMATIONEN

[soft-skills@ftu.kit.edu](mailto:soft-skills@ftu.kit.edu)

➔ [Übersicht Themenbereich](#)

[20008378] 22.07.2024