Karlsruher Institut für Technologie

FTU Fortbildungszentrum für Technik und Umwelt

Fokussiert arbeiten, effektiv erholen

Ein Training zur Stärkung von Konzentration und Entspannung

MP217

"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.

Dauer: 1 Tag

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit

Geplante Termine:
11.11.2024
21.01.2025
Kurspreis(1): 490 EUR
Interner Preis 250 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, ↗ Kontakt
Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, ↗ Kontakt

INFORMATIONEN
soft-skills@ftu.kit.edu
↗ Übersicht Themenbereich

[20008378] 19.09.2024