



Seminarangebot		
„Konzentration und Zeit im Griff - Aufgabenorganisation und Mentale Aktivierung im Job“		
Zielgruppe		Führungskräfte und Personen im Projektgeschäft sowie Mitarbeitende die strukturiert und mental fit die tägliche Aufgabenflut meistern möchten.
Inhalt/Themen		<p>In Projekten, bei Führungsaufgaben und im täglichen Arbeitsalltag kommt es darauf an, sich auf die wirklich wichtigen Aufgaben zu konzentrieren und diese effizient zu erledigen. Häufig sind Mitarbeitende jedoch mit einer Vielzahl paralleler Anforderungen und hoher Arbeitsbelastung konfrontiert. Dies führt nicht selten zu Stress, Zeitdruck und dem Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, ohne wirklich produktiv voranzukommen. Das Seminar "Konzentration und Zeit im Griff" vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Konzentration zu schärfen und Ihre Arbeitsorganisation zu optimieren. Durch eine gezielte Planung und Strukturierung Ihrer Aufgaben werden Sie in der Lage sein, Ihre Arbeitszeit effektiver zu nutzen und Stress zu reduzieren. Der Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von mentaler Aktivierung (MAT) und praxisorientierten Methoden des Zeit- und Aufgabenmanagements, um Ihre Produktivität zu steigern.</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentales Aktivierungstraining (MAT) <ul style="list-style-type: none"> ○ Prinzip der mentalen Aktivierung ○ Modell der Informationsverarbeitung ○ Übungen und Techniken zur mentalen Aktivierung • Konzentration <ul style="list-style-type: none"> ○ Anzeichen von Konzentrationsproblemen ○ Ursachen und Auswirkungen von Konzentrationsproblemen ○ Methoden um Aufgaben konzentriert zu erledigen • Aufgabenorganisation und Zeitmanagement <ul style="list-style-type: none"> ○ Planung, Priorisierung und Bündelung von Aufgaben ○ Wichtige und dringende Aufgaben unterscheiden ○ Methoden wie Kanban, Aktivitätszyklus, 2 Minuten Regel, Zeitjoker und weitere zur Optimierung des Arbeitsflusses



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen
Aachen • Düren • Heinsberg

Referent/in		Jens Newerla
Weitere Infos		Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.