



Fokussiert arbeiten: berufliche und private Ziele erreichen

Mehr Effizienz und bessere Ergebnisse

Zielgruppe:

Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die Ihre Selbstwirksamkeit stärken wollen und damit mehr erreichen können.

Ihr Nutzen:

Wir haben immer mehr To-dos und gefühlt immer weniger Zeit.

In der Folge wird es immer schwieriger, sich zu konzentrieren und Aufgaben zufriedenstellend zu Ende zu führen. Sie erhalten Tipps, um Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln, eine produktive Umgebung zu schaffen und Prioritäten richtig zu setzen.

Erreichen Sie so gezielt Ihre beruflichen und privaten Ziele zu Ihrer persönlichen Zufriedenheit.

Inhalte:



Wie wirken Ziele?



Ziele richtig formulieren



Wie Selbstbilder und Gewohnheiten unsere Leistung beeinflussen



Die Hürden vor dem Ziel - wie springe ich darüber



Wie komme ich in den Fokus

- Ablenkungen und Unterbrechungen vermeiden
- Richtig produktiv im Konzentrationsraum sein
- Im Metabewusstsein die Absichten schärfen
- Mit der Pomodoro Technik konzentrieren



Streifokussierung – kreativ denken in der Zerstreuung

Methoden:

Das Seminar besteht aus einer lebendigen Mischung aus Trainerinput, Einzel- und Gruppenübungen. Die praktische Anwendbarkeit, die angesprochenen Philosophien und Techniken sowie deren Umsetzbarkeiten im beruflichen Alltag stehen im Vordergrund. Der Erfahrungsaustausch und die Kommunikation der TeilnehmerInnen werden in diesem Seminar gefördert.

ReferentIn:

Sonja Schneider-Blümchen oder ein/e TrainerIn aus dem Schneider-Blümchen Kompetenz Team



Professional
Member