

IX.106 Deep Work Training

Mit dem Flow-Effekt fokussiert und produktiv arbeiten

SEMINARZIEL

Sie lernen, wie Sie konzentriertes, fokussiertes Arbeiten erreichen und gleichzeitig Ablenkungen in Ihrem Arbeitsalltag reduzieren und erhalten in kurzen Theorieeinheiten einen Überblick über die Funktionsweise des Gehirns und wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können.

Sie lernen bewährte Rituale kennen, um einen perfekten Arbeitsflow zu etablieren, üben, wie Sie mithilfe einfacher Übungen Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und lernen Ihre täglichen Aufgaben zu priorisieren und Ihren Tag zu planen.

Sie erhalten Unterstützung, um die Zusammenarbeit mit Ihrem Team neu zu denken und zu strukturieren.

TEILNEHMERKREIS

Öffentliche und private Auftraggeber:innen, Projekt Manager:innen, Fachkräfte aus dem Bereich Architektur, HR, Unternehmens-IT, Digitalisierung, Mitarbeitendenvertretung, Bauleitung, Flächenmanagement, Workplace und Flächen Manager:innen, die mithilfe praxisorientierter Tipps und Anleitungen fokussiertes und produktives Arbeiten lernen möchten

SEMINARINHALT

Die Arbeitsgrundlagen definieren

Den Fokus auf das individuell Beeinflussbare lenken

Einfluss der neuen Arbeitswelt auf den täglichen Workload

Fokus und Multitasking - wann ist welcher Ansatz nützlich?

Deep Work Arbeitsmodus

Der perfekte Arbeits-Flow: Wissen leichter aufnehmen und verarbeiten

Bewährte Methoden und Tools, die dabei helfen Struktur und Klarheit zu schaffen

Klare Priorisierung und Fokussierung als Basis für konzentriertes Arbeiten

Reflexion

Zeitmanagement optimieren

Die eigene Superpower entwickeln

REFERENTIN

Sabrina Müller-Plotnikow, M.A.

wir sind raum GmbH

TERMINE

07.05.26, 09:00 - 16:30 Uhr

17.09.26, 09:00 - 16:30 Uhr