



Gesund und fokussiert in der Reizflut Achtsamkeit im digitalen Arbeitsalltag

Dauererreichbarkeit, Informationsflut, eine Vielzahl an Kommunikationskanälen, ständige Unterbrechungen und Media-Multitasking prägen unseren modernen Arbeitsalltag. Wie gelingt es, trotz digitaler Reizüberflutung und Alltagsstress wirklich produktiv und leistungsfähig zu bleiben – statt nur beschäftigt zu sein? Genau hier setzt „Gesund und fokussiert in der Reizflut“ an. Kein weiteres Selbstoptimierungs- oder Zeitmanagementprogramm, sondern ein praxisnaher Mix aus neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Achtsamkeitstechniken und erprobten Selbstmanagement-Methoden. So gewinnen wir die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zurück – für mehr Präsenz, Klarheit und Fokus in einer vernetzten Welt voller Ablenkungen.

Das Programm richtet sich an...

- ... Mitarbeiter:innen aller Ebenen, die einen gelassenen und selbstbewussten Umgang mit den Herausforderungen unserer dynamischen, digitalisierten Arbeitswelt erreichen möchten.
- ... alle, die praktische Techniken und Tools für mehr Fokus und Produktivität im digitalen Arbeitsalltag suchen und bewusster mit Ablenkungen umgehen möchten.

Inhalte:

- Stress verstehen und dem eigenen digitalen Stress auf die Spur kommen
- Neurowissenschaftliche Basics: Stressreaktionen und mentale Erschöpfung - Was passiert im Gehirn?
- Dopamin Falle und 3 Mythen unserer Zeit: Multitasking, Meeting-Marathon und Always-on
- Chancen und Risiken von New Work Modellen
- Stressmanagement, Resilienz und Achtsamkeit: Kernkompetenzen im digitalen Alltag
- Von der Reizüberflutung zur digitalen Selbstregulierung
- Smarte Tools richtig nutzen - Techniken und Tools für Fokus und Priorisierung
- Grenzen setzen und wahren: nachhaltige Leistungsfähigkeit sicherstellen
- Erreichbarkeitskultur im Team: Kommunikation gestalten und Routinen etablieren
- Entwicklung eigener Strategien und Verankerung im Alltag

Methoden:

- Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Input, praktischen Impulsen, Teamcoaching, praktischen Szenarien und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Reflexionsübungen
Achtsamkeitspraktiken, Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

Leistungen und Format:

- 8 Wochen, 1 x pro Woche 90 Minuten
interaktive Live-Online Session
ODER als 1-2 Tage Onsite Format
- Einheiten können flexibel auf eure Bedürfnisse angepasst werden
- 1:1 Coaching individuell zubuchbar
- Deutsch oder Englisch
- Datum nach Absprache, Preis auf Anfrage

