SO IST ES
EINFACH

www.soisteseinfach.de

GEHIRNGERECHTES ARBEITEN IN **DIGITALEN ZEITEN**

Wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter zu Bestleistungen bringen und vor Stress schützen. Ein Rezept aus neurowissenschaftlicher Perspektive.

Dr. Volker Busch

GEHIRNGERECHTES ARBEITEN IN **DIGITALEN ZEITEN**

Unsere moderne Arbeitswelt fordert heute täglich Höchstleistungen. Die Digitalisierung verändert die Welt rasend schnell. Komplexe und dynamische Arbeitsabläufe müssen unter einem hohen Zeit- und Innovationsdruck bewältigt werden.

Chaos im Kopf ist ein typisches Problem. In kurzen Zeitabständen müssen ständig neue Entscheidungen getroffen werden. Der permanente Strom an Informationen und Aufgaben überfrachtet dabei häufig unser Denken. Wir sind ständig abgelenkt und werden immer wieder unterbrochen. Permanent arbeiten wir parallel und kommunizieren rund um die Uhr.

Die Jobanforderungen von heute führen Menschen oft an ihre Grenzen. Psychische Belastungen steigen seit Jahren. Kommt unser Gehirn da noch mit?

Es braucht dringend ein paar Antworten auf viele Fragen, die die neue Arbeitswelt 4.0 aufwirft: Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf Geist und Körper, auf Leistung und Gesundheit? Was brauchen wir heute, um effizient zu arbeiten und nicht unter dem Druck zusammen zu brechen? Wie reduziere ich den digitalen Stress am Arbeitsplatz? Wie behalten wir einen „klaren Kopf“ und treffen in Zeiten von Reizüberflutung und Informationsüberladung sinnvolle Entscheidungen, die morgen nicht schon veraltet sein könnten?

Die neurowissenschaftliche und psychologische Forschung ermöglicht ein zunehmend besseres Verständnis von dem, was uns leistungsfähig macht und gesund (er)hält, und was unser Gehirn braucht, um richtig gut zu sein.

Das Seminar lädt Sie ein, einmal die Perspektive zu wechseln …

AUS DEM **SEMINARINHALT**

Die Themen

1) Wie ensteht Stress am Arbeitsplatz und wie können Sie ihn reduzieren?

- Was löst der digitale Wahnsinn in unserem Kopf aus?
- Wozu führen ständige Ablenkungen und Unterbrechungen?
- Gibt es Multi-Tasking überhaupt und wie können wir Gleichzeitigkeit bewältigen?
- Was passiert bei Überlastung im Gehirn?

2) Wie produziert Ihr Gehirn Bestleistungen?

- Warum wir heute alle ADHS haben und wie wir Aufmerksamkeit zurückgewinnen?
- Wie lerne ich Fokussierung und verbessere ich meine Konzentrationsfähigkeit?
- Was benötigt unser Gehirn, um kreativ zu sein?
- Wie kann ich Pausen lohnend gestalten und mich in meiner Freizeit effektiv erholen?

3) Wie treffen Sie klügere Entscheidungen?

- Wie geht man am bestem mit einem Übermaß an Informationen und Reizüberflutung um?
- Höre ich auf meinen Kopf oder besser auf den Bauch?
- Gibt es überhaupt eine Intuition oder führen mich Gefühle in die Irre?
- Warum sind Fehler wichtig und wie kann man nachhaltig aus ihnen lernen?

BÄKO, www.baeko.at

„Dr. Volker Busch ist eine absolute Bereicherung für jede Kongressbühne. Unterhaltsam, anregend und fundiert führte er durch seinen Vortrag und ließ die Synapsen nur so feuern. Seitdem nehme ich mir regelmäßig meine Revoluzzertage. Was das ist? Fragen Sie Dr. Volker Busch. Es lohnt sich …“

Klaus Kluge, Vorstand / COO,
Bastei Lübbe Verlag AG, www.bastei.de

„Dr. Volker Busch hat unsere Führungskräfte einen faszinierenden Blick ins menschliche Gehirn und auf neuronale Steuerungsprozesse werfen lassen [illegible]eichermaßen informativ wie inspirierend. Eine [illegible]er erfolgreichsten und motivierendsten Tagungen unseres Hauses der letzten Jahre.“

GEHIRNGERECHTES ARBEITEN IN **DIGITALEN ZEITEN**

Ihr Referent

Dr. Volker Busch

ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie sowie wissenschaftlicher Leiter der AG Psychosozialer Stress und Schmerz an der Universität Regensburg. In seinem Seminar stellt er Geist und Gehirn in den Mittelpunkt und kombiniert eine wissenschaftlich fundierte Grundlage mit hohem Alltags- und Praxisbezug. Sein Vortrag im Herbst 2016 wurde mit einer Bewertung von 1,0 zum bisher am besten bewerteten in der Geschichte der SchmidtCollegTage gewählt.

Termine und Orte

15.03.2018, 10-18 h // in Friedewald bei Bad Hersfeld
19.04.2018, 10-18 h // in Bayreuth

Preise* (pro Person und zuzüglich Mehrwertsteuer)

1 Teilnehmer	ab 2 Teilnehmern	ab 5 Teilnehmern
€690,-	je €590,-	je €490,-

*Der Seminarpreis beinhaltet eine ausführliche Seminardokumentation, Mittagessen und Kaffeepausen.

Dr. Dr. Cay von Fournier

„Dr. Volker Busch überzeugt durch seine klare, humorvolle Art, komplizierte Mechanismen einfach darzustellen. Freuen Sie sich auf ein erstklassiges Seminar mit vielen neuen Erkenntnissen.“

Bitte ausreichend frankieren!

SchmidtColleg GmbH & Co. KG
Seminarorganisation
Markt 11

95679 Waldershof

ANMELDUNG

Per Fax an **09231 5051-101**, per Postkarte oder online unter **www.schmidtcolleg.de/gehirngerecht-arbeiten**

Für das Seminar am

- ☐ **15.03.2018** Friedewald bei Bad Hersfeld
- ☐ **19.04.2018** in Bayreuth

melde ich folgende Personen an

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Absender

Name, Vorname

Firma

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

UNSERE
TAGESSEMINARE

Vom Kunden zum Fan
Paul Johannes Baumgartner

Schluss mit dem Bewerbermangel!
Thomas Völkl

Gehirngerechtes Arbeiten in digitalen Zeiten
Dr. Volker Busch

Vertrieb B2B
Gustav Naujoks

Erfolgsmentalität
Thomas Baschab

Mitarbeiter-Gespräche
Michael Flegel

Luxusgut Ressource Zeit, Ihr gelassener Umgang mit Konflikten und Kritik
Victor M. Kaufmann

Veränderungsmanagement
Peter Zulehner

SchmidtColleg

SchmidtColleg GmbH & Co. KG • Markt 11 • 95679 Waldersdorf
Telefon 09231 5051-0 • Telefax 09231 5051-101
info@schmidtcolleg.de • www.schmidtcolleg.de