



Gehirngerechtes Leben und Arbeiten in digitalen Zeiten Ein Seminar zum Umdenken und Ausprobieren









Unsere moderne Arbeitswelt fordert täglich Höchstleistungen. Komplexe und hochdynamische Arbeitsabläufe müssen unter einem hohen Zeit- und Innovationsdruck durchgeführt werden. Ein permanenter Strom an Informationen und Aufgaben überfrachtet unser Denken. Schnell entsteht Chaos im Kopf. Wir sind heute ständig abgelenkt und unterbrochen. Aufmerksamkeit kommt uns leicht abhanden. Ständig arbeiten wir parallel, springen hin und her. Wir sind unkonzentriert, machen Fehler, fühlen uns angespannt oder erschöpft. Die digitale Arbeitswelt hat gravierende Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit sowie unsere Gesundheit.

Kommt der moderne Mensch da überhaupt noch mit? Wie können wir in digitalen Zeiten unsere Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern? Wie können wir unser Gehirn fördern und gleichzeitig schützen? Die modernen Neurowissenschaften haben in den letzten Jahren hilfreiche Antworten auf diese Fragen finden können:

Kommen Sie mit auf eine faszinierende und spannende Reise durch das Gehirn und beginnen Sie mit den neu gewonnenen Erkenntnissen bei sich selbst – für mehr Leistung, Inspiration und Fokus auf das Wesentliche. Geben Sie Ihrem Gehirn, was es braucht um gut zu sein, in einer Welt, die sich immer schneller dreht...

KONKRET ERFAHREN SIE

- warum sich unsere Gesellschaft immer schlechter konzentrieren kann und wie Sie sich eine der wichtigsten geistigen Leistungen zurückerkämpfen
- warum Unterbrechungen und Ablenkungen am Arbeitsplatz Stress bedeuten und wie Sie sie vermeiden
- unter welchen Umständen Multitasking (k)eine Lösung ist und wie Sie mit Gleichzeitigkeit umgehen sollten
- die Bedeutung von Aufmerksamkeit und geistiger Tiefe für Gesundheit, Erholung und Bestleistung
- wie ein gehirngerechter Arbeitsplatz bzw. gehirnförderliche Arbeitsweise aussieht und gestaltet werden kann
- wie Sie Ihre Kreativität fördern und frische Ideen entwickeln können
- wie Sie durch Schlaf, Ernährung und andere Tricks die Leistungsfähigkeit bzw. Regeneration Ihres Gehirns fördern können
- warum unser Gehirn heute mehr Ruhe benötigt, was Entspannung eigentlich ist, und wie Sie diese bestmöglich gestalten

<i>Typ</i>	<i>Seminar</i>	
<i>Zielpersonen</i>	<i>Angestellte, Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung</i>	
<i>Länge (Empfehlung)</i>	<i>3 Zeitstunden zzgl. Pausen (Halbtagsseminar) 6 Zeitstunden zzgl. Pausen (Ganztagsseminar)</i>	
<i>Humor</i>		
<i>Emotionen</i>		
<i>Wissenschaft</i>		
<i>Praxistipps</i>		

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.