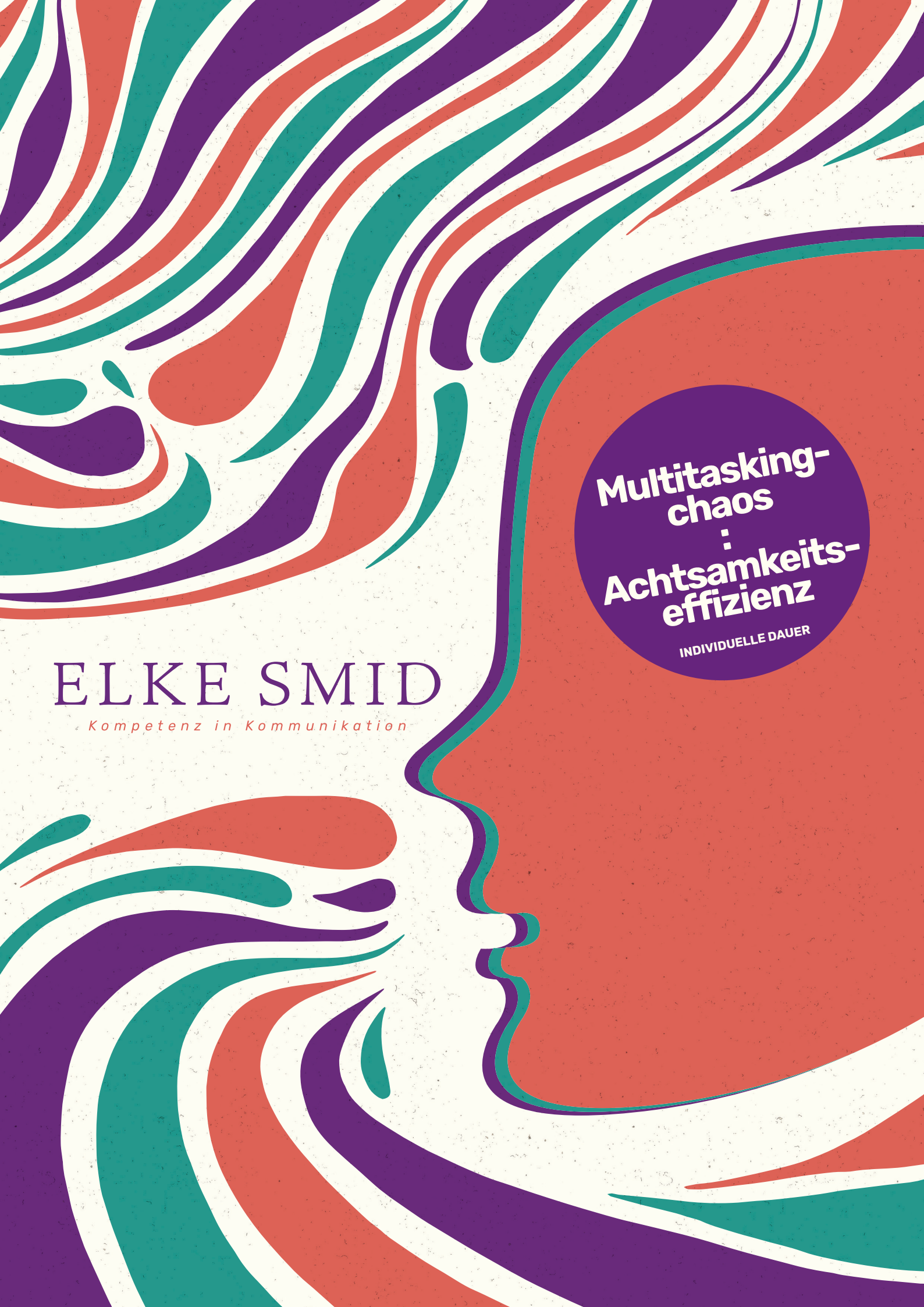




ELKE SMID

Kompetenz in Kommunikation

**Multitasking-
chaos
:
Achtsamkeits-
effizienz**

INDIVIDUELLE DAUER

„Wenn man versucht,
zwei Hasen gleichzeitig zu fangen,
werden beide entkommen.“ - Otto von Bismarck (adapt.)

METHODEN

Theorie-Inputs
Einzel- & Gruppenarbeit
Selbstreflexion
Übungen
Praxistransfer

TEILNEHMER

max. 12 Personen

DAUER

es kommt auf Ihre
Möglichkeiten an

Ihre Investition –
unsere Vereinbarung

Multitaskingchaos : Achtsamkeitseffizienz

Multitasking und Achtsamkeit sind moderne Schlagworte, deshalb aber nicht weniger richtig und wichtig. Gerade Multitasking ist eine vielfach bewunderte Fähigkeit, es liegt im Trend, Vieles gleichzeitig zu machen. Multitasking gehört jedoch zu den größten Missverständnissen unserer Zeit, weil es im Grunde unmöglich ist, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen – wir tun nur so, verlieren dabei aber an Konzentration und letztendlich leidet die Qualität der Arbeit und man selbst gleich mit.

Achtsamkeit kann sehr leicht einen esoterischen Touch bekommen, dabei handelt

es sich um ein alltagstaugliches Instrument, das im Grunde nicht mehr braucht als ein wenig guten Willen, es zu tun und zu üben.

Ziele / Nutzen

Aufmerksamkeitsfokussierung, Verlangsamung, gezieltes Denken und Handeln etc. steigern die Effizienz. Den Autopiloten bewusst abzustellen, um unsere Sinne zu erleben und damit die Lebensqualität zu steigern, unterstützt nicht nur den Menschen an sich, sondern hat positive Auswirkungen auf das Lebensumfeld.

Inhalte

- Der Begriff „Multitasking“
- Unser Gehirn als Hinderungsgrund
- Selbsttäuschung – die Stressfalle
- Zeitfresser & Störfaktoren
- Fokussierung statt Verzettlung
- Mentale Fitness
- Effiziente Arbeitsorganisation
- Individuelles Stressmanagement
- Übungen



Durch anschauliche Beispiele, in eigener Praxis erprobt, samt einem Topik Humor und einer Prise Fachwissen finden Sie Ihren ganz persönlichen Ausstieg aus der Multitaskingfalle.