

Gesunder Flow am Arbeitsplatz: Produktiver und gesünder arbeiten – Gegen Stress im digitalen Wandel

Seminar - Nr.:	G 5
Zielgruppe:	Führungskräfte und Mitarbeiter
Seminarziel:	Mitarbeitende sind am Arbeitsplatz vielfach digitalen Medien ausgesetzt. Dadurch entsteht täglich eine massive psychische Überbelastung am Arbeitsplatz. Der Mensch ist biologisch nicht geschaffen für digitales Multitasking. In diesem Seminar lernen Sie, wie sie sich aktiv darin unterstützen können, die Herausforderungen dieser neuen Zeit eigenverantwortlich für sich zu optimieren. Machen Sie (auch) ihren Arbeitsplatz zu einem Ort, an dem Sie wirksam sind und sich weiterentwickeln können.
Seminarinhalte:	<ul style="list-style-type: none">▪ Wir leben in einer Zeit der zunehmenden Reizüberflutung. Stress, Burnout-Symptome und permanente Überforderung auf der einen, aber auch erlebte Sinnlosigkeit und mangelnde Umsetzungsmöglichkeiten innerhalb des eigenen Arbeitsumfeld auf der anderen Seite sind einige der Ergebnisse einer immer schneller werdenden Zeit.▪ Wie gehen wir mit diesen Herausforderungen um? Was können wir tun, um unsere Kapazität zu lernen und uns zu entwickeln, ausschöpfen zu können?▪ Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Grundlagen des Flows. Sie lernen neurobiologische Grundlagen kennen, verstehen, welche Auslöser Flow-Zustände unterstützen und wie sie ein persönliches Umfeld schaffen, um hochwirksam, ausgeruht, lässig, klar, kreativ und sicher in eine optimale Lebens- und Arbeitshaltung zu kommen.▪ Das Seminar vermittelt eine Auswahl einfacher Flow-Methoden, die leicht anzuwenden sind und mit denen jeder sein (Arbeits-)Leben optimal einrichten kann.
Methodik:	Vortrag, Reflexion, Praktische Übungen
Referentin:	Kerstin Schikora, M.A.
Zeit:	Mittwoch, 14.09.2022, 08:30 bis 12:00 Uhr, 13:00 bis 15:30 Uhr
Ort:	Saarländische Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach, Seminarraum im 1. Obergeschoss
Teilnehmerzahl:	Begrenzt auf 20 Personen
Teilnehmergebühr:	60,00 €
Ansprechpartner:	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder o.berrar@verwaltungsschule-saar.de