



Wie mentale Stabilität und Fokus unsere produktive Gelassenheit stärken.

It's on ME!

Background

Modul 2 der dreiteiligen Trainingsreihe zum Thema **Resilienz** fokussiert an 2 Tagen die Themenfelder **innere Stabilität, eigene Grenzen und Fokus**.

- Zwischen Ablenkungen und verschiedenen Anforderungen, die an Sie gestellt werden, benötigt es ganz individuelle Antworten auf die Frage, was jedem einzelnen Stabilität verleiht.
- Für den Mythos Multitasking bezahlen Sie mit zusätzlicher Zeit und einer Menge Energie, die Sie in unserer dynamischen Welt nicht zu verschenken haben.
- Fokus bedeutet nicht einfach nur Konzentration - er ist ein Arbeitsansatz, mit dem Sie Ablenkungen minimieren, Ihre Zeit im Blick behalten und sich selbst vor Überlastung schützen können.



Resiliente Stärken für Stabilität

Die eigenen Stärken in herausfordernden Situationen zu reflektieren, stärkt das Bewusstsein für die bereits bestehenden resilienzfördernden Eigenschaften im Arbeitsalltag.



Werte, Grundsätze und Prinzipien

Um stressige Belastungssituationen mit der eigenen inneren Stabilität besser verkraften zu können, dürfen Sie diese identifizieren und in Einklang mit Ihrer Arbeitswelt bringen.



Rahmenbedingungen für Fokus

Lernen Sie die Mechanismen kennen, die bei Ihnen für Ablenkung sorgen und Rahmenbedingungen, die am Arbeitsplatz geschaffen werden können, um im Fokus zu bleiben.



Grenzen setzen

Die eigenen Grenzen kennen und diese in entsprechenden Situationen im Arbeitsalltag setzen können, hilft im eigenen Fokus zu bleiben.



Bremsen und Hindernisse

Es gibt persönliche Themen, die einen zurückhalten oder gar behindern. Sei es in der Umgebung, im Inneren oder an ganz anderen Stellen. Die bewusste Auseinandersetzung damit, ist ein erster Schritt zur Anpassung.



Perspektivwechsel in Kommunikation

Einen anderen Blickwinkel können wir nicht nur gegenüber anderen einnehmen, sondern wir brauchen den Perspektivwechsel auch bei uns selbst.



In einer Welt voller Ablenkung zurück zu Fokus und Stabilität.

Unser Energiehaushalt wird von vielen Faktoren beeinflusst. Fokus ist wichtig, um schwierige Aufgaben zu lösen, kreativ zu denken und effizient zu arbeiten. Durch Fokus können wir unsere To-Dos schneller und besser erledigen, vermeiden Überlastung und haben am Ende eines jeden Tages das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Um in eine Fokus-Haltung zu kommen, benötigen wir die Klarheit über unsere Grundprinzipien, Antreiber sowie Bremsen. Sie lernen in unserem Training sich und Ihr mentales Fundament kennen, welches Sie bisher stabil getragen hat und können Erweiterungen anstoßen, um zukünftig noch bewusster zu agieren.

Das Wort „Fokus“ beschreibt einen mentalen Zustand, in dem wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf eine einzige Aufgabe richten und sämtliche Ablenkungen von außen ignorieren. In unserer schnelllebigen Arbeitswelt bedeutet wahre Fokussierung oft auch Priorisierung, denn um sich uneingeschränkt auf eine Sache konzentrieren zu können, müssen wir viele andere Reize ausblenden – oder um es mit den Worten von Steve Jobs, dem verstorbenen Apple-Mitbegründer, auszudrücken: „Fokus bedeutet, Nein zu sagen“. Um diese Grenzen erfolgreich ziehen zu können, benötigen Sie wiederum Klarheit und Stabilität darin, was Sie und Ihre Arbeitswelt ausmacht.

Ziel

Verschaffen Sie sich Klarheit und damit Stabilität über Ihre Arbeitsgrundsätze, Rahmenbedingungen und Grenzen, die Ihnen helfen resilient, produktiv und fokussiert zu arbeiten.

Methodik

Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeitende aller Ebenen, die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um die Anforderungen im Arbeitsalltag besser zu bewältigen.

Die erfolgreiche Teilnahme an diesem Seminar setzt die Bereitschaft voraus, gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden an persönlichen Beispielen und Fragestellungen arbeiten zu wollen.

Dafür bieten wir ein interaktives Training mit Methoden-Mix, den Raum für Erfahrungsaustausch sowie gemeinsame Nachbereitung durch Transferübungen. Flankiert durch begleitende Schulungsunterlagen mit weiteren Anregungen und Vertiefungen.

Ablauf

- Trainingsreihe rund um Resilienz
- 3 Module á 2 Trainingstage in Präsenz
- jeweils 2 Tage mit Fokus auf einen abgeschlossenen Themenbereich
- mind. 6 - max. 8 Teilnehmende
- jedes Themenfeld steht für sich und kann einzeln gebucht werden
- mit allen 3 Modulen liefern wir ein ganzheitliches Training für Resilienz im Arbeitsalltag
- Übungsbeispiele, moderierte Diskussion, Inputs der Trainer:innen, Erfahrungsaustausch und Kleingruppenübungen



Das Resilienztraining für die Arbeitswelt



M1: Time to take control! - Wie man auch unter Belastung Gelassenheit mit Zeitmanagement und Leistung verknüpft

- Was hat sich in den letzten Jahren verändert?
- Vom Zusammenspiel der Resilienz und meinem Selbstmanagement
- Effektives Zeitmanagement - der Umgang mit meinen Ressourcen
- Zeitfresseranalyse und Einflussfaktoren auf mein Zeitmanagement
- Durch Erkennen eigener Stressoren zu aktivem Stressmanagement
- Gelassener Umgang mit mental Load und unliebsamen Aufgaben



M2: It's on ME - Wie man mit mentaler Stabilität und Fokus gelassen produktiv wird

- Wo stehe ich?
- Prinzipien der Selbstorganisation und der Haltung
- Selbstführung mit Fokus
- Eigene Grenzen, Antreiber und Bremsen
- Bewusstes Kommunizieren über das Reiz-Reaktionsschema hinaus



M3: A powerful mind and body - Wie man Ernährung und Bewegung in den Alltag integriert

- Mit Körperbewusstsein und Regeneration zu mehr Wohlbefinden
- Ernährung zur Förderung der Leistungsfähigkeit
- Bewegung zur Stärkung des Körpers
- Die Bedeutung körperlicher Stresswahrnehmung und aktiven Stressabbaus

Ihr
Trainings-Team
für Resilienz
und mentale
Gesundheit



Nadia
Döhler



Daniel
Nehring



Valeska
Szalla



Milana
Schreiber