





Gehirn unter Strom –

Vom klugen Umgang mit Reizflut, Multitasking und digitalem Alltagsstress

Digitale Technologien und Workarounds sollen unsere Arbeitsabläufe erleichtern, setzen uns heute aber einem permanenten Strom an Informationen aus. Die vielen wechselnden Aufgaben und die Flut an Nachrichten führen zu häufigen Ablenkungen und Unterbrechungen. Unsere Aufmerksamkeit kommt uns ständig abhanden; ein bisschen ADHS haben wir heute alle. Typische Folgen sind Daueranspannung und Stress, sowie Leistungsverminderung und Produktivitätsverlust.

Aber es gibt Möglichkeiten zum klugen Umgang mit Reizflut und Multitasking. Der Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie im digitalen Alltagsstress, wie Sie Ihre Konzentration wiedererlangen und dadurch Zeit sparen und weniger Fehler machen. Sie erfahren, was bei digitalen Pausen in Ihrem Gehirn passiert, und wie Sie Ihr kreatives Denken bewahren können. Bekommen Sie endlich wieder Ordnung in Ihre Gedanken und Ruhe in Ihren Tagesablauf. Gewinnen Sie die Kontrolle zurück über die digitalen Technologien und den medialen Konsum. Entdecken Sie die Tiefe, die Ihre Arbeit präzise macht und Ihr Wohlbefinden erhöht. Der Schlüssel für einen klaren Geist und einen gesunden Verstand liegt in Ihrem Gehirn...

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Digitales Arbeiten, Selbstmanagement, Stress, Leistung, Fokus
Zielpersonen	Unternehmen, Mitarbeiter/Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (<u>Empfehlung</u>)	30min, 45min, <u>60min</u> , <u>75min</u> , 90min, 120min, 150min

Humor		<input type="range" value="75"/>
Emotionen		<input type="range" value="50"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="75"/>
Praxistipps		<input type="range" value="75"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.