

Unsere Aufmerksamkeit zurückgewinnen

Aufmerksam, konzentriert und entspannt arbeiten, um eine höhere Leistung zu erzielen



„Epiktet bringt es auf den Punkt: Wo Sie Ihre Aufmerksamkeit hinlenken bestimmt, wer Sie werden. Wenn Sie nicht selbst bestimmen, mit welchen Gedanken und Bildern Sie Ihren Kopf füllen, werden es andere für Sie tun“.

- Prof. Dr. Nello Gaspardo, Seminardozent

Inhalt

Unsere Aufmerksamkeit ist so wertvoll, dass sie uns ständig gestohlen werden kann. Magier und Taschendiebe benutzten Ablenkungen, um dieses kostbare Gut zu stehlen. Heute liefern Algorithmen ausgeklügelte Strategien, die sich unserer Aufmerksamkeit bemächtigen. Als Belohnung erhalten wir eine Fülle von Informationen, Daten und hilfreichen elektronischen Möglichkeiten, die es uns erlauben, mit atemberaubender Geschwindigkeit individuelle Probleme aller Art zu lösen. So entsteht ein Tauschgeschäft nach postkapitalistischer Prägung. Anbieter kämpfen um unsere limitierte Aufmerksamkeit. So stehen wir permanent in einem digitalen Dauerfeuer und sind kaum in der Lage unsere Aufmerksamkeit, ohne Verluste eigener Ressourcen, auf zahlreiche Aufgaben zu verteilen. Die Gier nach Informationen und die Angst etwas Wichtiges zu verpassen, führt zu einer Abhängigkeit elektronischer Endgeräte. Die Folgen sind: Informationsüberlastung, ständige Ablenkung, Ungeduld, Stress, Gedächtnisschwäche und Konzentrationsprobleme, die Leistungsabfälle verursachen.

Lernziel

Das eintägige Seminar liefert eine Reihe wissenschaftlicher Fundamente und bietet den TeilnehmerInnen praktische Hinweise, wie man die Kontrolle der eigenen Aufmerksamkeit behält bzw. zurückgewinnt, um entspannter und aufmerksamer zu arbeiten und letztendlich höhere Leistungen am Arbeitsplatz erzielen kann.

Zielgruppe

Das Präsenzseminar ist für Führungskräfte und MitarbeiterInnen geeignet, die entspannt ihre Arbeitsleistung mittels besserer Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen möchten.

Methodik

- sehr interaktiv mit allgemeinen und spezifischen Fallstudien und Simulationen
- 40% Theorie, 60% Praxis
- Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit ihre eigenen Erfahrungen und Fallbeispiele vorzustellen und zu simulieren

Weitere Informationen

Unsere Aufmerksamkeit zurückgewinnen

Über den Kurs

Kurze Einführung

- Leitfaden für die TeilnehmerInnen
- Beschreibung ihres individuellen Arbeitstages
- Erwartungen der TN

Erster Teil: Theoretische Grundlagen

- Hintergrundinformationen: Funktion des Gehirns, Arbeitsgedächtnis, Scheinwerfer des Gehirns etc.
- Selektivität der Aufmerksamkeit; Begrenzte Ressource; Verlust der eigenen Aufmerksamkeitskontrolle und deren Folgen

Zweiter Teil: Übungen, Simulationen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Tipps

- Monotasking vs. Multitasking Arbeitsmodus
- Das Pareto-Prinzip als hilfreiche Arbeitsstruktur
- Übungen mit akustischen Störungen und Leistungsbewertung
- Die 8 praktischen Tipps zur Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Gelassenheit und individueller Leistungsfähigkeit
- Praktische individuelle Anwendung erworbener Kenntnisse

Über den Dozenten

Prof. Dr. Gaspardo ist weltweit unter anderem als Berater und Seminarleiter in den Bereichen verbale und nonverbale Kommunikation, Internationale Verhandlungsführung, Leadership und Konfliktmanagement bei mehreren international agierenden Organisationen und Unternehmen tätig.

- 23 Jahre Professor für Rhetorik, Internationale Verhandlungsführung und Leadership an der ESB Business School, Hochschule Reutlingen
- Dozent an der Philadelphia University (USA), am JP Jain, Institute of Management & Research, Mumbai und Institute of Management Technology, Delhi (Indien) und an der School of Management, Universität Turin (Italien)
- 2008 Erhalt des Landeslehrpreises Baden-Württemberg für Innovatives Lehren
- Promotion an der Fakultät für Politikwissenschaft und Philosophie, Philipps-Universität Marburg
- Studium der Agrarökonomie an der TU München

Format	Seminar mit Teilnahmebescheinigung		
Veranstaltungsort	Präsenzveranstaltung an der Hochschule Reutlingen	Unterrichtssprache	Deutsch
Termine/Dauer	1 Tag: 16.11.2022 oder 18.01.2023	Kosten	650 €
Teilnehmende	Min. 6 Teilnehmende Max. 12 Teilnehmende	Anmeldung bis 14 Tage vor Seminar- beginn unter:	ExecutiveEducation@kfru.de