METHODEN FÜR FOKUSSIERTES ARBEITEN
Aufgaben gezielt und strukturiert angehen

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Kennen Sie das Gefühl, von Aufgaben und E-Mails überrollt zu werden, ohne wirklich voranzukommen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeit wieder klar strukturieren und Aufgaben gezielt und fokussiert angehen. Sie erfahren praxisnahe Methoden wie Deep Work, Scrum und Kanban, um Prioritäten zu setzen, Ablenkungen zu reduzieren und Ihre Energie effektiv zu nutzen. Anhand von Übungen aus dem Berufsalltag üben Sie, Aufgaben systematisch zu bearbeiten und Ihre persönliche Effizienz spürbar zu steigern. Sie lernen, wie Sie Ihren Arbeitsalltag besser planen, konzentriert bleiben und Projekte erfolgreich abschließen.
So verwandeln Sie stressige Tage in produktive, strukturierte Arbeitseinheiten. Mit den vermittelten Strategien arbeiten Sie nicht nur effizienter, sondern gewinnen auch mehr Freiraum für die wirklich wichtigen Dinge.

Ziel
- Sie wissen, wie Sie Ihre Konzentration steigern und digitale Ablenkungen gezielt minimieren können.
- Sie haben gelernt, Prioritäten zu setzen, persönliche Grenzen zu wahren und Ihre Work-Life-Balance effektiv zu optimieren.
- Sie sind in der Lage, Deep Work-Techniken anzuwenden und Ihre Produktivität nachhaltig zu steigern.
- Sie kennen agile Methoden wie Scrum und Kanban und können diese gezielt zur Steigerung Ihrer Effizienz einsetzen.

Programm
Einführung und Selbstwahrnehmung
- Typische Ablenkungsmuster im Arbeitsalltag erkennen
- Eigene Konzentrationshindernisse reflektieren

Konzentration gezielt fördern
- Strategien zum Management digitaler Störquellen
- Tools zur Konzentrationssteigerung aus der psychologischen Praxis (z. B. Deep Work)

Selbstmanagement und Priorisierung
- Aufgaben sinnvoll priorisieren
- Persönliche Grenzen erkennen und setzen: Nein sagen & Grenzen kommunizieren
- Einführung in agile Methoden: Scrum und Kanban

Work-Life-Balance und Wohlbefinden
- Privatzeit schützen: Das Privatleben nicht von der Arbeit unterbrechen lassen
- Fokus auf das Privatleben: Richtig von der Arbeit abschalten und so Work-Life-Balance fördern

Transfer in den Arbeitsalltag
- Reflexion & Austausch in Kleingruppen
- Entwicklung individueller Strategien

Seminarnummer:
P27-2.3.4

Methode:
Theoretische Impulse, Übungssequenzen, Austausch, Reflexion

Referent*in:
Dr. Leon Többen
Berater
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
15.07.2027

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 510

Anmeldeschluss:
10.06.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR



