

## Neuroscience@Work: Wie wir unsere Konzentration durch gehirngerechtes Arbeiten verbessern können

### KURZBESCHREIBUNG

Die Komplexität und Schnellebigkeit des digitalen Zeitalters stellen uns immer mehr vor neue Herausforderungen. Trotz verbesserter Arbeitsbedingungen nehmen psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu. Studien im Bereich Neurowissenschaften haben gezeigt, dass wir durch „gehirngerechtes Arbeiten“ die Belastungen maßgeblich reduzieren können. Daher hat das Thema „Neuroscience@Work“ in den letzten Jahren zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen. Hierbei geht es um die Anwendung von Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft auf die Arbeitswelt. Es wird ein Verständnis für die Prozesse des menschlichen Gehirns, z.B. in Bezug auf Arbeitsleistung, Motivation, Emotionen und Entscheidungsfindung erzielt, wodurch sich Produktivität, Zufriedenheit und das Wohlbefinden verbessern können. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden die aktuellen Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft kennen, können diese in alltagstaugliche und praxisorientierte Maßnahmen übersetzen und mit diesen Erkenntnissen den Arbeitsplatz optimaler gestalten.

### IHR NUTZEN

Sie steigern ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Sie bleiben auch unter Druck gelassen.

Sie arbeiten bestmöglich im Team zusammen.

Sie gehen optimal mit Problemen und Veränderungen um.

### SCHWERPUNKT

Durch beispielhafte Situationen aus dem Arbeitsalltag werden die Teilnehmenden angeregt, konkrete Ideen für ihre Arbeitssituation umzusetzen.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Grundlagen der Biopsychologie und Neurowissenschaft - Wie tickt unser Gehirn?

Austausch und Diskussion über „Energie-raubende“ Tätigkeiten in der Arbeitsorganisation

Methoden und Werkzeuge für „gehirngerechtes Arbeiten“ im Arbeitsalltag

Transfer der Umsetzungsideen auf die eigene Arbeitssituation

### LEHRMETHODEN

Impulsvortrag, praktische Übungen zum Vertiefen der Grundlagen, Werkzeuge zur interaktiven Zusammenarbeit, wie z.B. Umfragen, kollaborative „Whiteboards“, Break-Out-Sessions und Gruppendiskussion

### TERMINE

Seminarzeiten: Juni 9-13 Uhr & 13.30-17:30 Uhr; Sept. / Dez. 13:30-17:30 Uhr & 09:00-13:00 Uhr

**17.06.2024 (09:00 Uhr) bis 18.06.2024 (17:30 Uhr)**

Webinar | Online

Preis: 570,- € p.P.

Seminarleitung: Heena Raj

**10.09.2024 (13:30 Uhr) bis**

**11.09.2024 (13:00 Uhr)**

Webinar | Online

Preis: 570,- € p.P.

Seminarleitung: Heena Raj

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 197