Klar im Kopf! Mental stark bleiben trotz Informationsflut und Unterbrechungen

KURZBESCHREIBUNG

Wie bleiben wir konzentriert, wenn Unterbrechungen, Informationsflut und hohe Arbeitsdichte zum Normalzustand werden? Viele Beschäftigte erleben, dass ständige Erreichbarkeit, eine hohe Informationsdichte und häufige Unterbrechungen ihre Aufmerksamkeit, Energie und Belastbarkeit zunehmend beanspruchen. Die Folgen reichen von Konzentrationsverlust und mentaler Erschöpfung bis zum Gefühl, dauerhaft unter Druck zu stehen. Um auch unter diesen Bedingungen klar im Kopf und arbeitsfähig zu bleiben, braucht es mehr als gute Selbstorganisation. Entscheidend ist ein bewusster Umgang mit Aufmerksamkeit, Belastungen und den eigenen Ressourcen. In diesem Seminar entwickeln praxisnahe Strategien, um Stress wirksam zu regulieren, Ihre mentale Stärke zu fördern und auch in anspruchsvollen Arbeitssituationen fokussiert und handlungsfähig zu bleiben

HINWEIS

Das Seminar vermittelt keine therapeutischen Inhalte. Im Mittelpunkt steht die Stärkung persönlicher Ressourcen sowie der bewusste Umgang mit Stress, Aufmerksamkeit und Belastungen im beruflichen Kontext.

IHR NUTZEN

Sie verstehen, wie Stress, Reizüberflutung und Unterbrechungen Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Sie erkennen persönliche Belastungsmuster und entwickeln individuelle Strategien zur Stressregulation und Regeneration.

Sie stärken Ihre Fähigkeit, auch unter hoher Arbeitsbelastung fokussiert, belastbar und langfristig arbeitsfähig zu bleiben.

SCHWERPUNKT

Dieses Seminar unterstützt Teilnehmende dabei, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, Belastungen frühzeitig zu erkennen und ihre mentale Arbeitsfähigkeit in einem zunehmend komplexen Arbeitsalltag nachhaltig zu stärken.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen, die ihre mentale Gesundheit, Belastbarkeit und Arbeitsfähigkeit aktiv stärken möchten.

THEMEN

Stress verstehen: neurobiologische Grundlagen und Auswirkungen auf Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit

Reizüberflutung, Informationsdichte und häufige Unterbrechungen im Arbeitsalltag

Eigene Stressmuster und persönliche Belastungsfaktoren erkennen

Warnsignale von Überforderung und Erschöpfung frühzeitig wahrnehmen

Aufmerksamkeit bewusst steuern und Ressourcen gezielt einsetzen

Strategien zur Stressregulation und mentalen Erholung

Eigene Bedürfnisse und Grenzen wertschätzend kommunizieren

Persönliche Schutzfaktoren aktivieren und Resilienz stärken

Individuelle Routinen für Fokus, Balance und nachhaltige Arbeitsfähigkeit entwickeln

LEHRMETHODEN

Praxisorientierte Inputs, Reflexionsübungen, Gruppenarbeit, Transferaufgaben sowie direkt anwendbare Methoden zur Förderung von Konzentration und mentaler Entlastung im Arbeitsalltag.

VORAUSSETZUNGEN

TERMINE

21.10.2027 (10:00 Uhr) bis
22.10.2027 (16:00 Uhr)
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 1.140,– € p.P.
Seminarleitung: Stefanie Vomhof

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 021

Klar im Kopf! Mental stark bleiben trotz Informationsflut und Unterbrechungen

Für die Teilnahme sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Die Bereitschaft, eigene Arbeits- und Belastungsmuster zu reflektieren und neue Strategien auszuprobieren, unterstützt den Lernerfolg.