



Kompaktkurs: «Erfolgsfaktor Fokus und Aufmerksamkeit»

Wie ich Produktivität und Wohlbefinden stärken kann.

In unserer modernen, stark vernetzten Welt haben viele Menschen Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren und ihren Fokus aufrechtzuerhalten. Der Wechsel der Aufmerksamkeit verursacht sogenannte "Switching costs" und reduziert signifikant die Produktivität und das Wohlbefinden. Die Kultur der ständigen Erreichbarkeit und die Verwendung von Technologien wie E-Mails, Chats und sozialen Medien führen zudem zu einer Fragmentierung unserer Zeit und einer Verringerung unserer Konzentrationsfähigkeit. Des Weiteren tragen die Beschleunigung und Verdichtung unseres Alltags und unserer Arbeitsumgebung, zum Beispiel durch Multitasking, ebenfalls zu Ablenkungen und zu einer Überforderung bei, die sich auf unsere kognitive und emotionale Gesundheit auswirkt. Der Weiterbildungskurs «Erfolgsfaktor Fokus und Aufmerksamkeit» befähigt die Teilnehmenden ihr Bewusstsein für Ablenkungen zu schärfen und

konkrete Lösungsmöglichkeiten zur Verbesserung von Produktivität und Wohlbefinden auszuprobieren und individuell umzusetzen.

Ziele	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilisierung der Teilnehmenden für die Auswirkungen der digitalisierten und beschleunigten Welt (z.B. Multitasking) auf Alltagsroutinen und Arbeiten- Vermittlung von Techniken und Strategien zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit und des Fokus- Verbesserung der Fähigkeit, Aufmerksamkeit gezielt und kontrolliert einzusetzen, um Ablenkungen zu minimieren und Produktivität zu erhöhen- Transfer des Gelernten in den Arbeitsalltag, um positive Effekte auf die Produktivität und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erzielen.
Inhalte	<p>Das Programm ist berufsbegleitend, praxisnah, theoretisch fundiert und bietet die folgenden Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Einführung und wissenschaftlich fundierte Grundlagen der Thematik basierend auf relevanten Studien- Assessment der eigenen Aufmerksamkeit- Einflussfaktoren zur Verbesserung von Aufmerksamkeit: Ernährung, Schlaf, Bewegung, Achtsamkeit, Tagesgestaltung mit minimierter Ablenkung- Vermittlung von Übungen, Techniken und Strategien zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit und des Fokus
Aufbau	<p>Die Teilnehmenden erhalten in einem interaktiven Unterricht eine ausgewogene Mischung aus theoretischem und praktischem Wissen. Der Transfer ins eigene Arbeitsumfeld wird durch Experimentier-, Übungs- und Austauschmöglichkeiten sichergestellt.</p> <p>2 Kurstage vor Ort</p>
Abschluss	Seminarbestätigung
Dozierende	<p>Prof. Christine Kuhn: Dozentin für HR Management und Organisation, Prof. Christine Kuhn FHNW</p> <p>Dr. rer. oec. Michael Krebs: Dozent für Organisational Behavior, Führung, Change, Dr. Michael Krebs FHNW</p>

Prof. Dr. Michael Sitte: Dozent für HR Management und Organisation, Prof.
Dr. Michael Sitte | FHNW

Daten	Daten 17 – 18 Nov. 2023, 9.00 – 17.00 Uhr; 8 – 9. März 2024, 9.00 – 17.00 Coaching wird individuell vereinbart	
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Wirtschaft Riggenbachstrasse 16 4600 Olten	
Kosten	CHF 1`280.- (inkl. Kursunterlagen), plus individuell Coaching CHF 250.- bei Bedarf	
Kooperation		
Programmleitung	Dr. Michael Krebs michael.krebs@fhnw.ch	T +41 62 957 26 68
Koordination	Fabienne Kramer fabienne.kramer@fhnw.ch	T +41 62 957 25 49