



Präsenz

BASISTRAINING

WORK-LIFE-PERFORMANCE IN DER DIGITALEN TRANSFORMATION

Grundlagenkompetenzen und -werkzeuge, um im Alltag effektiver und gelassener zu sein



Interaktives
1-Tagesseminar



Einzel- und
Gruppenübungen



Bis zu 25
Teilnehmer

DER KURS AUF EINEN BLICK

Der Kurs vermittelt Grundlagenkompetenzen und Werkzeuge, die man in einer digitalen Welt persönlich benötigt. Von Grundlagen zur Produktivität, dem Umgang mit digitalen Werkzeugen über das Lösen von Problemen bis hin zur Etablierung neuer Routinen im Alltag. Teilnehmer lernen dabei außerdem, wie sie mit kleinen Änderungen erstaunliche Wirkung erzielen.

DIE INHALTE IM DETAIL

- | | | |
|----------|---|--|
| 1 | Neue Welt, neue Kompetenzen – neuer Mensch? | # Wie die Digitalisierung unser Privat- und Arbeitsleben radikal verändert und warum das unser Gehirn vor Herausforderungen stellt # Auf welche Kompetenzen es heute ankommt |
| 2 | Digital Detox vs. Digital Balance | # Über die unbewussten Auswirkungen der „Always on“-Mentalität # Wie wir digitale Technologien beherrschen und nicht sie uns |
| 3 | Fokuszeit: Das Konzept Deep Work | # Die Deep Work-Methode: Wie wir es schaffen, unsere „beste Arbeit“ zu leisten und nicht nur busy zu sein # Zeitdiebe identifizieren und eliminieren # Mit einfachen Work-Hacks einen produktiven Arbeitsalltag gestalten # An den richtigen Dingen arbeiten |
| 4 | Probleme lösen: Innovation und Kreativität | # Was sich hinter Innovation und Kreativität eigentlich verbirgt # Was wir in diesem Zusammenhang von Vierjährigen lernen können # Wann unser Gehirn am kreativsten ist # Wie wir innovatives und lösungsorientiertes Denken im Alltag fördern können |
| 5 | Gewohnheiten etablieren: So gelingen Veränderungen | # Die Macht der Gewohnheit und welche Rolle unsere Willenskraft dabei spielt # Veränderung muss nicht mühsam und kompliziert sein: wie man neue Gewohnheiten im Alltag etablieren kann |

DAS KANN EIN TEILNEHMER NACH DEM KURS

Auf Methoden zurückzugreifen, um ...

- sich besser zu fokussieren und vor Ablenkungen zu schützen
- den Alltag produktiver zu gestalten und gelassener zu sein
- Innovationen und das Lösen von Problemen zur alltäglichen Angelegenheit zu machen
- nachhaltige Verhaltensänderungen zu erzielen

DIE ZIELGRUPPE

Das Seminar eignet sich für Führungs- und Fachkräfte, die ihre persönlichen Kompetenzen im Zeitalter der Digitalisierung weiterentwickeln wollen, um erfolgreicher und gelassener zu sein.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

„Eloquent & fachkundig: das sind zwei Worte, die mir zum Seminar und zu Herrn Prof. Dr. Seitz einfallen. Er moderiert, unterhält und bringt die Dinge auf den Punkt. Mir hat vor allem gefallen, wie er gekonnt den Bogen immer wieder zum Menschen als Dreh- und Angelpunkt der neuen Arbeitswelt gespannt hat.“

(Christian Sonnleitner, Personal- & Organisationsentwicklung, MediaMarktSaturn Deutschland)