

IX.106 Deep Work Training

Mit dem Flow-Effekt fokussiert und produktiv arbeiten

Seminarziel:

Sie lernen, wie Sie konzentriertes, fokussiertes Arbeiten erreichen und gleichzeitig Ablenkungen in Ihrem Arbeitsalltag reduzieren und erhalten in kurzen Theorieeinheiten einen Überblick über die Funktionsweise des Gehirns und wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können.

Sie lernen bewährte Rituale kennen, um einen perfekten Arbeitsflow zu etablieren, üben, wie Sie mithilfe einfacher Übungen Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und lernen Ihre täglichen Aufgaben zu priorisieren und Ihren Tag zu planen. Sie erhalten Unterstützung, um die Zusammenarbeit mit Ihrem Team neu zu denken und zu strukturieren.

Teilnehmerkreis:

öffentliche und private Auftraggeber:innen, Projekt Manager:innen, Fachkräfte aus dem Bereich Architektur, HR, Unternehmens-IT, Digitalisierung, Mitarbeitendenvertretung, Bauleitung, Flächenmanagement, Workplace und Flächen Manager:innen, die mithilfe praxisorientierter Tipps und Anleitungen fokussiertes und produktives Arbeiten lernen möchten

Seminarinhalt:

Die Arbeitsgrundlagen definieren

- o Den Fokus auf das individuell Beeinflussbare lenken
- o Einfluss der neuen Arbeitswelt auf den täglichen Workload
- o Fokus und Multitasking – wann ist welcher Ansatz nützlich?

Reflexion

- o Zeitmanagement optimieren
- o Die eigene Superpower entwickeln

Deep Work Arbeitsmodus

- o Der perfekte Arbeits-Flow: Wissen leichter aufnehmen und verarbeiten
- o Bewährte Methoden und Tools, die dabei helfen Struktur und Klarheit zu schaffen
- o Klare Priorisierung und Fokussierung als Basis für konzentriertes Arbeiten

Referentin: Sabrina Müller-Plotnikow, M.A.
wir sind raum GmbH

Termine: 07.05.26, 09:00 - 16:30 Uhr
17.09.26, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer: 8 Lehrstunden

Gebühr: 445,00 € netto
529,55 € inkl. 84,55 € USt (19%)

Seminarort: BAUAKADEMIE Berlin
Alexanderstraße 9
10178 Berlin
Tel.: 030 / 549975-0
Fax: 030 / 549975-19
E-Mail: bildung@bauakademie.de

Ansprechpartner: Frau Antje Boy
Frau Gertrud Ranner