



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Ständig abgelenkt und ein Gedächtnis wie ein Sieb?- Wie Sie fokussiert arbeiten, Ablenkungen reduzieren und Ihr Gedächtnis stärken

Produktnummer

2026-41243K

Termin

03.03.2026

09:00-16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Täglich prasseln unzählige Informationen auf uns ein: E-Mails, Anrufe, Video-Calls, Nachrichten. Um allem gerecht zu werden, jonglieren wir mit verschiedenen Aufgaben gleichzeitig. Klingt effizient – ist es aber nicht.

Unsere Aufmerksamkeit ist wie ein Akku, der sich leert. Je mehr wir versuchen, desto schneller sind wir erschöpft. Unterbrechungen reißen uns aus dem Arbeitsfluss, eigene Gedanken wandern ab. Wichtige Projekte bleiben liegen, weil wir nicht mehr die Kraft haben, sie anzupacken. Dabei geht es viel einfacher!

Sie erhalten in diesem Seminar eine ganze Palette an Handlungsmöglichkeiten, um Ihre Konzentration und damit das Gedächtnis dauerhaft zu stärken.

Inhalte

- Praktische Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung
- Sofort umsetzbare Techniken gegen Ablenkungen
- Konzentrations-Stressmuster erkennen und reduzieren
- Merkstrategien direkt am eigenen Arbeitsplatz anwenden
- Mikropausen – solche, in denen Ihr Gehirn mal durchatmen kann
- Bewegungs- und Entspannungsübungen für zwischendurch

Dozierende

Margit Reinhardt

Trainerin und Agiler Lerncoach

Lernziele

Ort

VWA Karlsruhe
Kaiserallee 12 e
76133 Karlsruhe

Kontakt

Information

Stephanie Krenze
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze
0721985 50 17
stephanie.krenze@vwa-
baden.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Nach dem Seminar können Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst steuern, wichtige Informationen zuverlässiger behalten und auch unter Druck fokussiert arbeiten. Sie nehmen konkrete Werkzeuge mit, die Sie sofort in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können.

Methodik

Dieses Seminar ist bewusst praxisorientiert gestaltet. Wir arbeiten mit einer Mischung aus Selbsttests, Gruppenübungen, kurzen Inputs und Erfahrungsaustausch.

Sie probieren verschiedene Techniken direkt aus und entwickeln individuelle Lösungen für Ihre Herausforderungen. Dabei wechseln sich konzentrierte Arbeitszeiten mit lockeren Austauschrunden ab – so bleiben Sie in entspannter Aufmerksamkeit!

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die konzentriert und produktiv arbeiten möchten.

Veranstalter

VWA Karlsruhe