



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Mental Hacks und Job Hacks für den Berufsalltag – Gesund leistungsfähig bleiben, fokussierter und produktiver arbeiten

Produktnummer

2027-41226F

Termin

23.11.2027

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

312,00 EUR

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

Informationsflut, ständige Unterbrechungen und steigende Anforderungen prägen den Berufsalltag vieler Beschäftigter. Um langfristig leistungsfähig zu bleiben, braucht es wirksame Strategien für mehr Fokus, Produktivität und einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen.

In diesem Seminar lernen Sie praxiserprobte Mental Hacks und Job Hacks kennen, mit denen Sie Ihre Arbeitsweise reflektieren, Prioritäten gezielt setzen und Ihre Energie sinnvoll einsetzen. Sie entwickeln Strategien für den Umgang mit Stress, Ablenkungen und hohen Anforderungen und erhalten eine praxisnahe Toolbox mit sofort umsetzbaren Methoden für mehr Wirksamkeit, Gelassenheit und Gesundheit im Berufsalltag.

Inhalte

- Eigene Arbeitsweise reflektieren: Zeit-, Fokus- und Energiefresser und persönliche Belastungsmuster erkennen
- Vom Reagieren zum Gestalten: Einflussmöglichkeiten nutzen und Prioritäten bewusst setzen
- Fokus zurückgewinnen: Unterbrechungen, Multitasking, Informationsflut und digitale Ablenkung bewusster steuern
- Produktiver und gehirngerecht arbeiten: Aufgaben strukturieren, besser entscheiden, Prioritäten klären und Aufschieben wirksam reduzieren
- Energie intelligent einsetzen: persönliche Leistungsphasen, Mikropausen und Regeneration im Arbeitsalltag nutzen
- Mental Hacks für schwierige Momente: Stress, Ärger, Kritik, Konflikte und Überforderung wirksam regulieren und handlungsfähig bleiben
- Grenzen setzen und Erwartungen steuern: Erreichbarkeit, Perfektionismus und äußere wie eigene Ansprüche bewusster gestalten
- KI sinnvoll nutzen: Routineaufgaben vereinfachen und mentale Entlastung schaffen, ohne neuen Tool- und Informationsstress

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Eigene Arbeitssituation neu gestalten: konkrete Veränderungen für mehr Fokus, Wirksamkeit und Gesundheit entwickeln
- Persönlicher Transfer: wenige passende Mental- und Job-Hacks gezielt im Alltag verankern

Dozierende

Dr. Joachim Cavallucci

Dr. Joachim Cavallucci ist zertifizierter Business-Trainer und Business-Coach sowie langjähriger Unternehmer. Er beschäftigt sich intensiv damit, wie Menschen fokussiert und wirksam arbeiten und dabei gesund leistungsfähig bleiben. Seine Trainings verbinden mentale Stärke, Selbststeuerung und praktische Job Hacks mit konkretem Transfer in den Arbeitsalltag.

Zielgruppe

Berufstätige, die fokussierter und produktiver arbeiten, ihre Energie bewusster einsetzen und auch bei hohen Anforderungen langfristig gesund leistungsfähig bleiben möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg