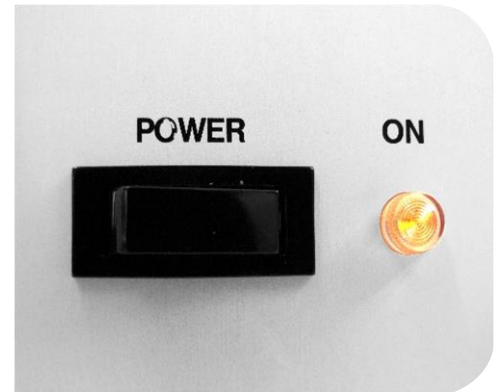


Psychische Erkrankungen, aber auch körperliche Folgewirkungen von Überlastung und Stress weisen in Statistiken zum Krankheitsgeschehen in Deutschland weiterhin signifikant hohe Zuwachsraten auf. Studien zeigen, dass die Auslöser meist multifaktoriell sowohl im privaten, als auch beruflichen Kontext gefunden werden können. Im beruflichen Umfeld wirken vor allem die zunehmend dynamischen Arbeitsbedingungen und ihren Anforderungen an Flexibilität, Mobilität, Erreichbarkeit, Unsicherheitsbewältigung und Selbstorganisation. Vielen Beschäftigten fehlen weiterhin funktionierende Methoden zum Umgang mit den Herausforderungen veränderter Arbeitswelten.



#### ZIEL

Der Workshop „Digital.Arbeiten“ bietet Beschäftigten und Führungskräften die Möglichkeiten zur Reflektion eigener Verhaltensweisen, Handlungsmuster und Belastungsfaktoren die direkt oder indirekt durch moderne Arbeitsorganisation und Kommunikationsformen bedingt sind. Er vermittelt zudem Hintergründe, Methoden und Tools für eine effektive, konzentrierte und selbstbestimmte Form persönlicher Arbeit.

#### TEILNEHMER

Fach – und Führungskräfte, die in einer zunehmend automatisierten Arbeitswelt konzentrierter, souveräner und erfolgreicher werden wollen.

#### INHALT

- Forschungsstand zum Thema Konzentration, Aufmerksamkeit und Belastungsfaktoren durch digitale Arbeitsprozesse
- Definition und Klärung von Anforderungen aus Prozessabläufen und Schnittstellen
- Analyse individueller Verhaltensmuster im Umgang mit digitalen Werkzeugen
- Das E<sub>3</sub> - Modell (Prioritätensetzung nach den Faktoren „Effizienz“, „Effektivität“ und „Evidenz“)
- Erfassung eigener Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen

#### METHODEN

- Zahlreiche Praxisübungen unter Anleitung des Trainers garantieren Ihren Wissenstransfer und sorgen für eine lebendige, angenehme Atmosphäre
- Methoden zur Kurzzeit-Entspannung, Regeneration und langfristigem mentalen Ausgleich
- Persönliche Verhaltens-Landkarte
- Gruppenarbeiten, praktischen Übungen und Demonstrationen

#### DAUER / DURCHFÜHRUNG

2 tägiger Workshop in externer Umgebung (Hotel, Tagungshaus) mit „Abstand“ zum Tagesgeschäft und Möglichkeiten zur Reflektion und Regeneration in gesundheitsförderlicher Umgebung

#### REFERENT(EN)

#### ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :  
 mail@sysento.de  
 sysento.de

☎ 08122 2286003  
 📠 08122 2286005