

## Digital Work Balance – konzentriert durch den Online-Arbeitsalltag

In einer Zeit der fortschreitenden Digitalisierung und ständigen Erreichbarkeit fällt es immer schwerer konzentriert bei einem Thema zu bleiben. Konzentration setzt sich zusammen aus Fokus und Aufmerksamkeit, beides wird uns leicht durch die bunte und vielfältige Online Welt genommen.

### Inhalte des Workshops:

- Grundlagen der Gehirnforschung – wie arbeitet unser Gehirn, wenn wir „online“ sind?
- Ablenkungen durch die Online Welt reduzieren
- Brain Power für eine höhere Konzentration
- Stress aktiv reduzieren um eine längere Aufmerksamkeitsspanne zu generieren
- Chaosfaktoren reduzieren und Fokus etablieren
- Augenentspannung und gezielte Pausen als Grundlage
- Das richtige Brain Food zur Leistungsunterstützung

<b>Trainer:</b>	Mag. Gottfried Kürmer
<b>Termine:</b>	Freitag, 01. September 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	FH CAMPUS 02, Campus Zusertal, Körblergasse 126, 8010 Graz
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	max. 12 Teilnehmer*innen

### *Mag. Gottfried Kürmer*



Gottfried Kürmer ist Trainer für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung und seit 20 Jahren in der Personal- und Unternehmensentwicklung tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die physische und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Generationenmanagement, Digitale Didaktik, Kommunikation & Konfliktmanagement, Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

Er ist Trainer, Moderator und Coach beim Beratungsunternehmen Schiffner & Partner Training - Coaching - Organisationsentwicklung.