

Neues Seminar zusammen mit andy lüdemann medien und kompetenz

medien und kompetenz (Andy Lüdemann, medienundkompetenz.de) und mindful@work (Iris Uderstädt) bieten ein Seminar zum Thema “Medienkompetenz und Selbstkompetenz” für Sie als In-House-Workshop an.

Wir bieten dieses Seminar gerne individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten an.

Für weitere Informationen senden Sie bitte eine E-Mail an: info@mindfulatwork.ch.

Seminarbeschreibung:

Die Nutzung digitaler Medien ist aus dem Arbeitsalltag kaum mehr wegzudenken. E-Mails auf SmartPhones ermöglichen schnelle, niedrigschwellige Kommunikation, über geteilte Kalender können Termine ideal aufeinander abgestimmt werden und Dateianhänge und Gruppenlaufwerke machen es quasi unnötig, Post zu versenden oder Informationen physisch auszutauschen.

Was aber, wenn die E-Mails auf dem Dienst-SmartPhone auch die Privatzeit dominieren, wenn es kaum mehr möglich ist, konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten, weil ständige elektronische Posteingänge und Mobilanrufe dazwischen kommen? Wenn man durch ständiges Multitasking und gewohnheitsmäßige Unterbrechungen belastet wird? Wenn die Mittagspause im Kalender geblockt werden muss, weil sie sonst durch Kollegen mit Terminen verplant wird? Was, wenn Kollegen dienstliche Informationen über soziale Netze anfordern?

Immer mehr verschwimmen die Grenzen zwischen privater und dienstlicher Kommunikation. Immer weniger sind Arbeitsabläufe und –tätigkeiten selbstbestimmt durchzuführen, immer mehr dominiert Fremdbestimmung.

Im Seminar werden einerseits grundlegende Möglichkeiten vermittelt, den beschriebenen Herausforderungen zu begegnen, das „Chaos“ zu sortieren und Grenzen zu setzen. Andererseits wird praktisch daran gearbeitet, in einem solchen Umfeld auch mal durchzuatmen und sich selbst im Blick zu behalten.

Inhalte:

- Überblick über digitale Kommunikations- und Zusammenarbeitsmedien, ihre Möglichkeiten und Herausforderungen
- Ansätze, den Herausforderungen, die durch die Nutzung der Medien entstehen (z.B. Informationsflut, fehlende zusammenhängende Arbeitsphasen, Fremdbestimmung), zu begegnen
- Ansätze zur Konzentration auf sich selbst (Achtsamkeit / mindfulness) – Entlastung von Körper und Geist, wie z.B. verschiedene Atem- und Konzentrationsübungen

Ziele:

- TN kennen die Bedeutung digitaler Medien in der Arbeitswelt
- TN sind sich der daraus resultierenden alltäglichen Herausforderungen bewusst (rechtlich, technisch, organisatorisch, methodisch, körperlich, mental)
- TN kennen verschiedene Möglichkeiten, diesen Herausforderungen zu begegnen – z.B. Fokussierung durch Atempraxis, Zeitmanagementmethoden, Stabilisierung der Aufmerksamkeit, Abgrenzung, Selbstverantwortung