

» Selbstmanagement in digitalen Zeiten

Hintergrund: Durch dynamische Arbeitsformen und die immer weiter fortschreitende Digitalisierung entstehen oft Unsicherheit und Hektik im Arbeitsleben. Das Arbeiten in Projekten sowie projektübergreifend wird immer komplexer. Oftmals verändern sich Rahmenbedingungen plötzlich und die Planbarkeit nimmt immer weiter ab. Hinzu kommen hohe Anforderungen an die eigene Konzentration, da neben E-Mails und Telefonaten auch Kolleg/innen und Kunden um Priorität und Aufmerksamkeit konkurrieren.

Ziele:

- » Bei zunehmender Komplexität den Überblick bewahren
- » Den Fokus nicht aus dem Blick verlieren
- » Strukturiert arbeiten — in Projekten wie projektübergreifend
- » Klarheit schaffen trotz unklarer Strukturen
- » Mentale Steuerung in sich schnell verändernden Zeiten

Inhalte:

- » Den Fokus im Blick: Klare Prioritäten schaffen
- » Alles und jeder kämpft um Ihre Aufmerksamkeit — gewinnen Sie die Konzentration zurück
- » Erwartungen an mich und andere im Wandel der Zeit
- » Selbstschutz: Nein-Sagen und störarmes Arbeiten
- » Multitasking-Modus — effektiv oder gesundheitsgefährdend?
- » Teamwork: Voraussetzungen schaffen für effizientes Zusammenarbeiten
- » Einblick in aktuelle Tools wie Kanban, Trello, Teams, One Note, Toggle, Todoist
- » Selbst- statt Fremdsteuerung
- » Work-Life-Balance: Was sich dahinter verbirgt und wie Sie diese besser erreichen
- » Das Riemann-Thomann-Modell: Dauer und Wechsel, Nähe und Distanz

Zielgruppe: Führungskräfte, Projektleiter, Mitarbeiter

Methoden: Partner- und Gruppenübungen, ggf. Formen agiler Moderation, agile teamwork, Reflexion, Diskussion, Lehrvortrag, ggf. Fallbeispiel als Film oder Story, Gesprächsübung, Vorab-Befragung, Festhalten individueller Seminarziele in einem Erfolgsbuch.



Susanne Goerke

Personalentwicklerin, Trainerin & Coach am Standort Berlin
030 208 479 681 | s.goerke@capera.de | [zum Beraterprofil](#)