Konzentrationstraining: Effizient arbeiten, Motivation steigern, Zeit gewinnen

Mit Methoden aus Resilienz, Mental- und Gedächtnistraining

Die hohe Anzahl an Aufgaben sowie ein immer offenes und freundliches Ohr für andere, führen zu Stress, Verzetteln und Vergesslichkeit. Gedächtnisleistung und Konzentration lassen nach. Ernährung, Gedächtnisleistung und Resilienz tragen dazu bei, dass dir die Aufgaben nicht über den Kopf wachsen. Erfahre, wie du deine wichtigste Ressource – dein Gedächtnis – trainieren und so deine Konzentrationsfähigkeit steigern kannst. Erlerne effiziente Methoden, um dich auch in stressigen Situationen gut abgrenzen zu können, den Überblick zu behalten und gelassen zu agieren.

Inhalte

Wie tickt unser Gehirn
- Ursachen und Auswirkungen von Konzentrationsschwierigkeiten.
- Wichtige Grundlagen für ein Erfolgsgedächtnis.
- Effektive Schritte zur Verbesserung der Gedächtnisleistung.

Mentaler Schutz – Prophylaxe und Notfallstrategien
- Linke und rechte Gehirnhälfte: aktivieren und synchronisieren.
- Wie feste Rituale, Abläufe und Regeln helfen.
- Auch die Körperhaltung kann uns dabei unterstützen.
- Prophylaxe (Entspannungstechniken) und Strategien für den Notfall.

Techniken zur Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Methoden und Übungen, wie Konzentration im Büro funktioniert.
- Trainingsmöglichkeiten für den Alltag.
- „Da oben steht's nicht?“ Richtig lernen macht Merken einfach!
- Verbesserung der Merkfähigkeit durch Nutzen des assoziativen Denkens.
- Wie Sie To-do-Listen, Vorträge und Ihren Tagesablauf ohne Spickzettel meistern.

Informationskompetenz statt Informationsflut
- Die Informationsflut im Griff behalten.
- Effizienter Umgang mit Anfragen, Aufgaben und dem täglichen „Chaos“.
- Umgang mit Unterbrechungen und Störungen.

Konzentration und Gesundheit
- Gibt es Fitmacher für das Gehirn?
- Brainfood: Bessere Konzentration und gute Laune.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Du lernst, wie du
- deine Konzentrationsfähigkeit verbessern und erhalten kannst,
- mit einfachen Techniken deine Resilienz enorm erhöhst,
- mit mentaler Stärke Stress reduzierst und Stabilität im Arbeitsalltag schaffst,
- deine Gedächtnisleistung altersunabhängig steigerst,

- die Trainingsinhalte für deine Bedürfnisse und Herausforderungen umsetzt.

Methoden

Trainer:in-Input, Diskussionen, Gruppen- und Einzelübungen, Praxisfälle aus den Reihen der Teilnehmer:innen, intensiver Erfahrungsaustausch.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die trotz hoher Arbeitsanforderungen konzentrationsstark, leistungsfähig und gleichzeitig auch gesund bleiben wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Sylvia Wagner
Business-Coach und Mindset-Mentorin: Expertin für Lösungen in kritischen Prozessen. Sylvia Wagner spürt mit ihrer langjährigen Erfahrung im Projektmanagement und in der Personalentwicklung systemische Blockaden auf und begeistert mit praxisnahen Lösungen und Kreativität.
Zitat:
"Gelungener Praxistransfer bedeutet für mich, dass neue Ideen klar und entschlossen umgesetzt werden anstatt es nur "zu versuchen". Sie als zuverlässigen Sparringspartner zu unterstützen, um Klarheit zu schaffen, um Kopf und Bauch in Einklang zu bringen und so Veränderungen motiviert und mit Spaß umsetzen zu können, ist meine Leidenschaft."

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

03.-04.12.2026
Frankfurt a. M./Sulzbach (Taunus)
Veranstaltungsort
Sunday Hotel Main-Taunus-Zentrum

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 03.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 04.12.2026
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

02.-03.03.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hotel am Borsigturm

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 02.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 03.03.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

23.-24.06.2027
München
Veranstaltungsort
H4 Hotel München Messe

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 23.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 24.06.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

08.-09.09.2027
Düsseldorf
Veranstaltungsort
voco Düsseldorf Seestern

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 08.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 09.09.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2285

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/2285
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.