



## «Aufmerksamkeitskrise: Umgang mit Smartphone, Social Media & Co.»

Wie ich Produktivität und Wohlbefinden signifikant stärken kann

In unserer modernen, stark vernetzten Welt haben viele Menschen Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren und ihren Fokus aufrechtzuerhalten – wir befinden uns in einer regelrechten Aufmerksamkeitskrise. Der ständige Wechsel der Aufmerksamkeit verursacht sogenannte “Switching costs” und reduziert signifikant die Produktivität und das Wohlbefinden. Die Kultur der permanenten Erreichbarkeit und die Verwendung von Technologien wie E-Mails, Chats und sozialen Medien führen zudem zu einer Fragmentierung unserer Zeit und einer Verringerung unserer Konzentrationsfähigkeit. Des Weiteren tragen die Beschleunigung und Verdichtung unseres Alltags und unserer Arbeitsumgebung, zum Beispiel durch Multitasking und Informationsüberflutung, ebenfalls zu Ablenkungen und zu einer Überforderung bei, die sich auf unsere kognitive und emotionale Gesundheit auswirkt. Das Inhouse-Programm «Aufmerksamkeitskrise: Umgang mit Smartphone, Social Media und Co. - wie ich Produktivität und Wohlbefinden signifikant stärken kann» befähigt die Teilnehmenden, ihr Bewusstsein für Ablenkungen zu schärfen und konkrete Lösungsansätze zur

## Steigerung von Produktivität und Wohlbefinden auszuprobieren und individuell umzusetzen.

- Ziele**
- Produktivitätssteigerung um bis zu 20 % durch ein 6-stufiges, auf 3 Monate verteiltes Lernprogramm mit einem erprobten Vorgehensmodell auf wissenschaftlicher Basis im Sinne von Action Learning (learning by doing)
  - Sensibilisierung der Teilnehmenden für die Auswirkungen der digitalisierten und beschleunigten Welt (z.B. Multitasking; Smartphone Sucht, «Bildschirmkinder», Realitätsverlust) auf Alltags- und Arbeitsroutinen
  - Vermittlung von Techniken und Strategien zur Steigerung der Konzentration, der Aufmerksamkeit und des Fokus/Purpose
  - Verbesserung der Fähigkeit, Aufmerksamkeit gezielt und kontrolliert einzusetzen, um Ablenkungen zu minimieren und Produktivität zu steigern
  - Transfer des Gelernten in den Arbeitsalltag, um positive Effekte auf die Produktivität und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erzielen.

- Inhalte**
- Das Programm ist berufsbegleitend, praxisnah, theoretisch fundiert und bietet folgende Inhalte:
- Die ersten Teile des Programms stärken das Bewusstsein für Fokus, Aufmerksamkeit und Ablenkung und bieten bewährte Ansatzpunkte für einen veränderten Umgang mit Ablenkungen. Dazu werden Hintergründe zum Homo Digitalis, zu Auslösern von Ablenkungen und zu sozialen und psychologischen Mustern der Aufmerksamkeitssteuerung erläutert. Praktische Übungen, Umsetzungsstrategien und Reflexionen bilden einen weiteren Schwerpunkt im Sinne einer reflektierten und veränderten Praxis.
  - Die weiteren Teile des Programms bieten neue Perspektiven und stärken die eigene Lösungskompetenz. Achtsamkeit (Mindfulness) spielt dabei eine zentrale Rolle, die es in den Arbeitsalltag zu integrieren gilt. Darüber hinaus wird mit «Deep Work» ein Ansatz zur Verbesserung und Planung der Produktivität vorgestellt - ein echter Differenzierungsfaktor auf dem Arbeitsmarkt für Wissensarbeitende. Schliesslich beleuchten wir den Umgang mit Energie und Ressourcen sowie die Bedeutung von Ernährung, Bewegung und Schlaf für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.

<b>Aufbau</b>	<p>Die Teilnehmenden nehmen aktiv an einem erprobten 3-monatigen Lernprogramm auf wissenschaftlicher Basis teil (alle 4 Wochen 1 Tag Präsenzunterricht plus ½ Tag Abschluss), das mit Hilfe eines "Playbooks" mit aktiven Lern- und Anwendungsaufgaben auf effektive und erprobte Erfolge abzielt. Der Umsetzungserfolg und die Produktivitätssteigerung sowie die Verbesserung des Wohlbefindens werden durch ein Focus-for-Success Tagebuch sowie regelmässige angeleitete Reflexionen einzeln oder in der Kleingruppe (2-3 Personen) und Vorschläge für konkrete Verhaltensänderungen unterstützt.</p> <p>3,5 Kurstage ca. alle 4 Wochen einen Tag vor Ort in einem 3-monatigen Action Learning Programm.</p>
<b>Abschluss</b>	Seminarbestätigung
<b>Dozierende</b>	<p>Prof. Christine Kuhn: Dozentin für HR Management und Organisation, <a href="https://www.fhnw.ch/de/personen/christine-kuhn">https://www.fhnw.ch/de/personen/christine-kuhn</a></p> <p>Dr. Michael Krebs: Dozent für Organisational Behaviour, Führung, Change, <a href="https://www.fhnw.ch/de/personen/michael-krebs">https://www.fhnw.ch/de/personen/michael-krebs</a></p> <p>Prof. Dr. Michael Sitte: Dozent für HR Management und Organisation, <a href="https://www.fhnw.ch/de/personen/michael-sitte">https://www.fhnw.ch/de/personen/michael-sitte</a></p>
<b>Daten</b>	Freitag, 27. September 2024, Freitag 25. Oktober 2024, Freitag 29. November 2024 und online Abschluss Freitag, 24. Januar 2025
<b>Kosten</b>	CHF 1'920.– für das gesamte Programm (inkl. Kursunterlagen).
<b>Kontakt</b>	<p>Prof. Christine Kuhn; <a href="mailto:christine.kuhn@fhnw.ch">christine.kuhn@fhnw.ch</a> Dr. Michael Krebs; <a href="mailto:michael.krebs@fhnw.ch">michael.krebs@fhnw.ch</a> Prof. Dr. Michael Sitte; <a href="mailto:michael.sitte@fhnw.ch">michael.sitte@fhnw.ch</a></p>