

Selbstmanagement aus neuro-biologischer Perspektive

Nutzen

Zum Thema Selbstmanagement gibt es neurobiologisch eine Menge Ideen zur Verbesserung des eigenen Verhaltens. Aus neurobiologischer Perspektive setzt Effektivität ein gutes Selbstmanagement voraus. Das Ziel des Selbstmanagement ist, die Glukose des Gehirns zu schonen und für die wichtigen Aufgaben zur Verfügung zu stellen. Zu einem Selbstmanagement aus neuro-biologischer Sicht gehören Prinzipien wie Priorisieren nach Glukoseverfügbarkeit, Single Tasking und Routinen. Auch Mut hängt ebenso stark von der Glukose im Gehirn ab. Je schwankungsärmer und ausgeglichener der Glukosespiegel ist, desto mutiger sind wir.

Zielgruppe

Geeignet für Manager/-innen und Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter/-innen, Mitarbeiter mit erster Projekt- und Führungsverantwortung

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Hauptziele des Seminars sind folgende:

- Die Teilnehmer erlangen Wissen über Zusammenhänge von Selbstwirksamkeit, Leistungsfähigkeit und optimalen Ressourcenmanagement aus neurobiologischer Sicht.
- Die Teilnehmer bleiben in Stresssituationen gelassener und verstandsorientierter.
- Die Teilnehmer können gehirngerechte Produktivitätsmethoden anwenden.
- Die Teilnehmer lernen Techniken kennen, um ihr biologisches System zu beeinflussen, um Stress vorzubeugen und zu regulieren.
- Die Teilnehmer können die praxisnahen Tipps und Empfehlungen aus der Gehirnforschung und Evolutionsmedizin sofort in den Arbeitsalltag umsetzen.

Veranstalter

IHK Akademie für München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

20.09.2021

Ort

Traunstein

freie Plätze

Plätze frei

Dauer

1 Tage

Termininformationen

9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Anmeldung erwünscht bis:

04.09.2021

Organisatorische Hinweise

Im Seminarpreis sind enthalten:

Seminarunterlagen

Gemeinsames Mittagessen

Kaffee und Erfrischungsgetränke

Veranstaltungskurzzeichen

F-36-014-20-01

Preis

447,70 €

Veranstaltungsinhalt im Detail

Das Seminar beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Das Innovationsspielfeld: Entscheidung zwischen Stress und Begeisterung
- Das Stresssystem - unser "Überlebensjoker"
- Das Begeisterungssystem - unser "Lernsystem"
- Der Zellstoffwechsel: it's all about energy
- Wechselwirkung von Neuro-Biologischen Vorgängen im Gehirn und Verhalten - Faktoren die unser Verhalten beeinflussen
- Einfluss von Ernährung und Tageszeit auf unsere Produktivität

- Wie Neurotransmitter unsere Persönlichkeit bestimmen
- Umgang mit Störungen/Unterbrechungen im Arbeitsablauf
- Außergewöhnliche Produktivität erzielen
- Stärken stärken: sich anhand der eigenen Stärken weiterentwickeln
- Die 7 größten Produktivitätsverhinderer
- Wie Lebensstil Produktivität bringt

Gesamtsumme

447,70 €

IHK Akademie Traunstein

Jahnstr. 38
83278 Traunstein

Kontakt

Studienmanagerin

Ilse Wirth

+49 8031 2308 450

Wirth@ihk-akademie-muenchen.de