

Maximal fokussiert – Konzentrationsmanagement

- Online-Seminar -

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Konzentration stärker auf das Wesentliche richten und sich weniger ablenken lassen möchten, um Arbeitseffizienz und Zufriedenheit zu steigern

Termin

20.05.2026

Beginn / Ende

09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Tagungsgebühr

180,00 € je Teilnehmer/in

Stornokosten

50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

Referent/in

Dr. Günther Koch, München

Themenschwerpunkte

Ablenkungen, Unterbrechungen und eine Vielzahl dringlicher To-dos schreddern in der modernen Arbeitswelt unsere Aufmerksamkeit und reduzieren unsere Produktivität. Mit dieser Veranstaltung steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, optimieren Ihren persönlichen Workflow und erlernen alltagstaugliche Techniken, den eigenen Fokus gezielt aufzubauen und aufrecht zu erhalten.

Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten kennen,

- die eigene Konzentration bewusst auf die wirklich wichtigen Aufgaben zu richten
- sich nicht von Nebensächlichkeiten und Störungen beeinflussen zu lassen
- ihre Konzentrationsfähigkeit, Arbeitseffizienz und Zufriedenheit zu steigern
- ihren Arbeitstag konzentrationsfördernd nach Anforderungen und Chronotyp zu rhythmisieren
- Störungen und Ablenkungen zu minimieren
- mittels Achtsamkeit und Stressmanagement gerade auch in stressigen Jobs und Phasen konzentriert zu bleiben
- ausgewählte Tools und Techniken des Selbst- und Zeitmanagements konzentrationsfördernd einzusetzen

Hinweise zum Online-Seminar

- Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein Online-Seminar - ortsunabhängig, live und trainergeführt.
- Auch in diesem digitalen Format steht den Teilnehmer/innen genügend Raum zum Austausch und für individuelle Fragen zur Verfügung. Damit bilden wir die Vorteile des persönlichen Austauschs auch in der virtuellen Welt ab. Selbst die Bildung von Arbeitsgruppen ist möglich.
- Sie loggen sich am Seminartag bequem von jedem Ort der Welt in den virtuellen Seminarraum ein. Bitte achten Sie auf einen rechtzeitigen Eintritt in den Schulungsraum, da das Online-Seminar aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht aufgezeichnet wird und deshalb nicht zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen werden kann.

Hard- und Softwarevoraussetzungen

- Mit der Einladung zum Online-Seminar erhalten Sie eine Anleitung zur Nutzung von alfaview® sowie den entsprechenden Link zur Veranstaltung, mit dem Sie sich als Teilnehmer/in einloggen können.
- Bei alfaview® handelt es sich um eine Softwarelösung die der EU-DSGVO entspricht. Alle Daten des Online-Seminars befinden sich während der Veranstaltung auf deutschen Servern. Sie werden unmittelbar nach dem Ende der Sitzung automatisch von diesen Servern gelöscht. alfaview® ist vielfach praxiserprobt und wird von zahlreichen öffentlichen Akteuren genutzt. Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://alfaview.de/>
- Für die Teilnahme am Seminar benötigen Sie einen PC, ein Notebook oder Tablet mit Mikrofon, Lautsprecher (idealerweise ein Headset) und ggf. eine Webcam (Bildübertragung freiwillig). Die Veranstaltung findet über alfaview® in einem virtuellen Seminarraum statt. Beachten Sie bitte, dass dies ggf. durch Ihre IT-Abteilung vorbereitet werden muss.
- Sie können alfaview® auf zwei Wegen nutzen: Per **App** auf Ihrem Endgerät oder direkt in Ihrem **Browser**.
- Zur Nutzung der App, müssen Sie diese zunächst auf Ihrem Endgerät installieren. Laden Sie dazu die alfaview®-App auf der Internetseite www.alfaview.de herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Gerät. Eine Registrierung ist nicht erforderlich. Anschließend können Sie die App mit dem Ihnen übermittelten Link von der Verwaltungsschule starten und die Online-Veranstaltung betreten.
- Nutzung der Browser-Version von alfaview®: Mit der Browser Version (Stand November 2022 als BETA-Version) können Sie alfaview® auch direkt und ohne vorherige Installation in Ihrem Browser nutzen. Bitte beachten Sie, dass es sich hier aber noch um eine BETA-Version handelt d.h. Fehler sind noch nicht ausgeschlossen.



Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Juliane Ohms
Hoffstr. 1 b
76133 Karlsruhe

Verwaltungsschule
des Gemeindetags Baden-Württemberg
Kommunaler Landesverband
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

Haus der Gemeinden
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner:

Juliane Ohms
☎ +49 721 98446 - 20
📠 +49 721 98446 - 920
✉ juliane.ohms@verwaltungsschule-bw.de
www.verwaltungsschule-bw.de

Anmeldung zum Online-Seminar

Maximal fokussiert – Konzentrationsmanagement

Veranstaltungsnummer

☐ 264057.037-901

Termin

20.05.2026

Uhrzeit

09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe)

Name, Vorname

☐ Herr
☐ Frau

Dienststelle

Straße

Postleitzahl / Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Leit-ID

Landkreis

Datum, Stempel, Unterschrift