

D5636 Fokussieren bedeutet mehr als sich zu konzentrieren

Beginn	Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Karin Budde
Kursort	GA, vhs BZ V 1.04, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Ablenkung durch neue Medien, Informationsüberflutung und zunehmende Komplexität in der Arbeitswelt führen dazu, dass fokussiertes Arbeiten für die Mitglieder eines Teams und die Führungskräfte immer schwieriger wird. Das zeigt sich im Arbeitsalltag, wenn man viele verschiedene Dinge gleichzeitig erledigen will, aber auch in Besprechungen, die den roten Faden aus dem Blick verlieren. Was genau ist Fokus? Wieso ist es für unser persönliches Wohlergehen und das Erreichen unserer Ziele so wichtig? Sie erlernen eine effizientere Arbeitsweise mit Methoden, Übungen, Tests und kollegialer Beratung.

Kursinhalt:

- Wie erreiche ich Fokus, was hindert mich? - Grundregeln
- Übungen für mehr Fokus
- Monotasking - weniger tun, mehr erreichen
- Prioritäten setzen - was ist wichtig und wie kann ich Wichtiges von Unwichtigem trennen
- Souverän „Nein“ sagen lernen, Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	10:00 - 17:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.04

[zur Kursdetail-Seite](#)