



Dreifache Überlastung - Fokus hilft

Haben Sie auch zu viele Mails und zu viele Meetings? Ist Ihre Agenda auch konstant voll und Sie nutzen Meetings oder Ihre Freizeit, um Ihre Mails zu bearbeiten? Und wann konnten Sie das letzte Mal 45 Minuten am Stück arbeiten, ohne abgelenkt zu werden?

Mit der konstanten Dreifach-Überlastung – Daten, Kommunikation, Kognition – gerät die Produktivität immer mehr in den Hintergrund und gesundheitliche Probleme wie Burnouts in den Vordergrund. Wir leiden an einem kollektiven Aufmerksamkeitsdefizit – und dies nimmt in Zeiten von Künstlicher Intelligenz höchstens noch zu. Die Änderungsgeschwindigkeit hat massiv zugenommen. Der Mensch ist jedoch weiterhin ein Gewohnheitstier und dementsprechend widerwillig gegenüber Veränderungen eingestellt. Nicht nur Führungskräfte haben in dieser auch zunehmend komplexeren Zeit Mühe, sich zurechtzufinden. Was gestern funktionierte, funktioniert heute plötzlich nicht mehr. Unternehmen sind gefordert, diesbezüglich Lösungen rasch und mutig anzugehen. Die dreifache Überforderung erfordert wieder Fokus.

Unsere unterschiedlichen Workshops zeigen auf, was gegen die dreifache Überlastung hilft.

Unsere Trainings und Begleitung



Workshop 1 – Power Session «Triple Overload»

Kurzimpuls zum Thema «Triple Overload»; ideal für Organisations-Entwicklungstermine, HR-Sitzungen oder Team-Veranstaltungen, um die Menschen zum Thema zu sensibilisieren.

- Wohin verschwindet die ganze Zeit? Warum sind wir immer so beschäftigt? Wie konnte es überhaupt so weit kommen?
- Kurzeinführung, Trend und Hauptgründe für den «Triple Overload»
- Teaser: erster Lösungsansatz

45 - 90 Minuten,
ab CHF 790

Workshop 2 – Grundlagen «Triple Overload»

Die dreifache Überlastung und was man dagegen tun kann. Wie arbeiten wir zusammen und welche Tools setzen wir ein?

- Einführung ins Thema
- Schilderung der 3 Gefahren (Datenüberlastung, Kommunikationsüberlastung, Kognitive Überlastung)
- Auswirkungen der dreifachen Überlastungen
- Praxistransfer mit möglichen Lösungsansätzen
- Ableitung eines Action Plans
- Reflexionsmöglichkeit (innert 2 Monaten nach Workshop)

1/2 Tag +
Reflexion (1h),
ab CHF 1'900

Workshop 3 – Effizienter und effektiver Arbeitsalltag

Wie generiere ich Mehrwert – für mich und alle anderen.

- Aufmerksamkeitsspanne
- Handlungen und Entscheidungen
- Wort «Nein»
- Review / Reflexion
- Kleine Erfolgserlebnisse
- Deaktivierung von Benachrichtigungen
- Einsatz von KI
- Reflexionsmöglichkeit (innert 2 Monaten nach Workshop)

ab 1/2 Tag +
Reflexion (1h),
ab CHF 1'900

Workshop 4 – Kommunikations-Fahrausweis

Verkehrsregeln für die hybride Teamarbeit – dafür sorgen, dass die hybride Zusammenarbeit rund läuft.

- Fähigkeit zum Selbstmanagement
- Eigenmotivation
- Kommunikationsfähigkeiten
- Einziger Kommunikationskanal
- Meetingkultur
- Vertrauenskultur
- Reflexionsmöglichkeit (innert 2 Monaten nach Workshop)

ab 1/2 Tag +
Reflexion (1h),
ab CHF 1'900

Workshop 5 – Eine Datenablage

Warum die Wahl der Datenablage mit der Dreifach-Überlastung zu tun hat – schneller, flexibler, sicherer dank Cloud.

- Unabhängigkeit und Flexibilität
- Versionskonflikte von Dokumenten
- Unterschiedliche Cloud-Lösungen
- Datenschutz
- Cyber-Security

ab 1/2 Tag +
Reflexion (1h),
ab CHF 1'900

Kontakt details KV Business School Zürich
Sihlpostgasse 2, Postfach, 8031 Zürich
firmenberatung@kv-business-school.ch
Tel. 044 974 30 00