

# FOKUS.

Wie wir produktiver arbeiten und gleichzeitig unser Stresslevel senken können.

MASTER  
CLASS

[bu:st] ACADEMY



**Denise Reckerth**  
Teamleiterin |  
Dienstleistungsverantwortliche  
Change & Transformation



**Eva-Maria Schmalzl**  
Consultant |  
Organisationsentwicklung,  
Communication Management & Workshops

## Schätzfrage.



Wie viele Stunden pro  
Woche arbeitest Du  
wirklich fokussiert?

**Außergewöhnliche Leistungen beginnen mit Aufmerksamkeit.**



Unsere Aufgabe ist es, uns im richtigen Moment zu fokussieren!

# Was Fokus in der Arbeitswelt bedeutet.

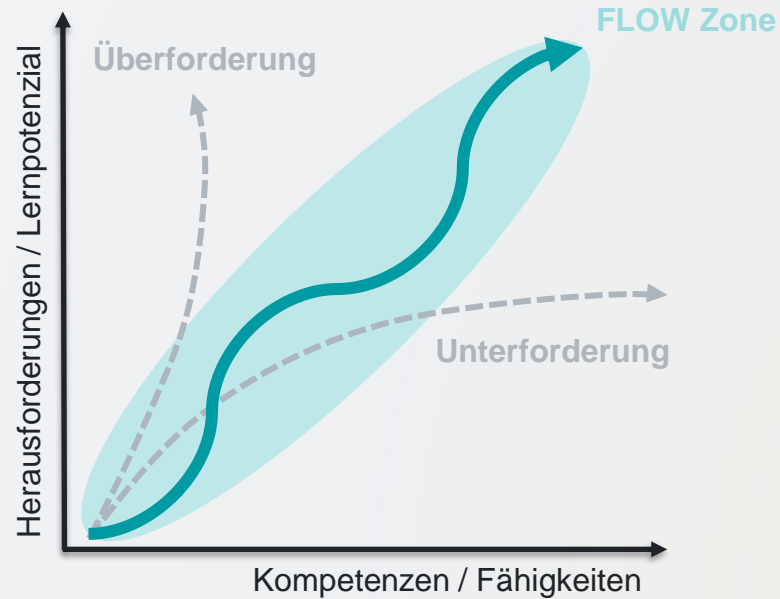


Wir lenken den Scheinwerfer!

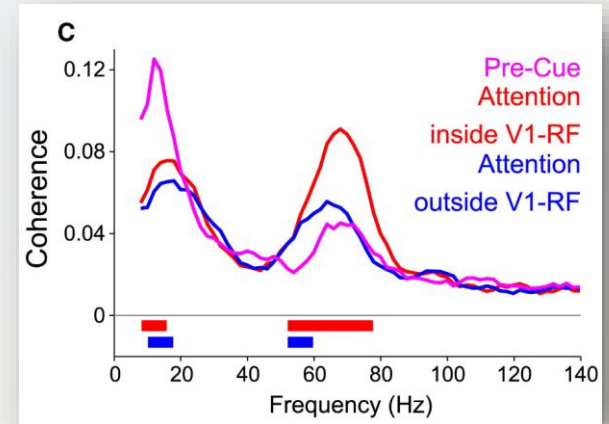
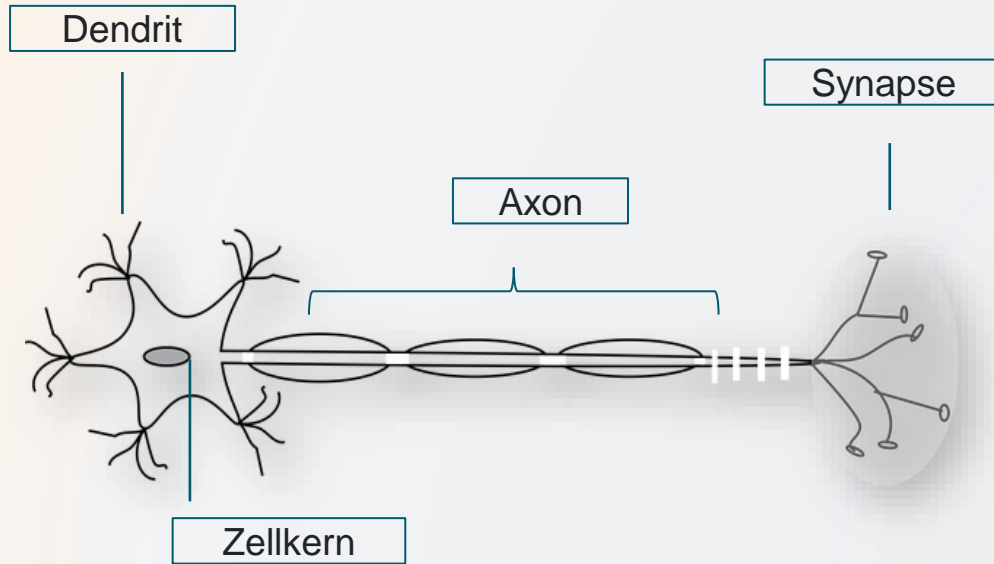


# Was Fokus in der Arbeitswelt bedeutet.

## Der FLOW-Zustand



# Der Einfluss unserer Nervenzellen auf unsere Konzentration.



Bosman, 2012



# 6 Tipps für mehr Fokus und Weniger Stress.



Fokuszeit-Blocker



Kommunikation



To Do Listen & Priorisierung



Pausen



Technologien



Belohnungssystem

## Tipp 1 für mehr Fokus und Weniger Stress.



Fokus-Arbeitszeiten blocken!

## Tipp 2 für mehr Fokus und Weniger Stress.



Kommunikationskanäle und Verfügbarkeiten abstimmen!

## Tipp 3 für mehr Fokus und Weniger Stress.



To-Do-Listen erstellen und Themen priorisieren!

## Tipp 4 für mehr Fokus und Weniger Stress.



Pausen einlegen!

## Tipp 5 für mehr Fokus und Weniger Stress.



Unterstützende Technologien nutzen!

## Tipp 6 für mehr Fokus und Weniger Stress.



Belohne dich!

**Eure Erfahrung ist gefragt!**



Was sind Eure Tipps & Tricks, um fokussiert zu bleiben?



# Wrap Up: Fokus

Außergewöhnliche Leistungen beginnen mit Aufmerksamkeit.



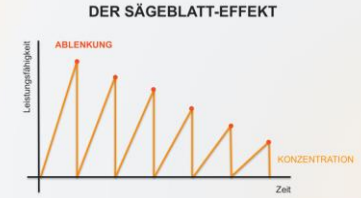
ibwst

Was Fokus in der Arbeitswelt bedeutet.



ibwst

Was Fokus in der Arbeitswelt bedeutet.



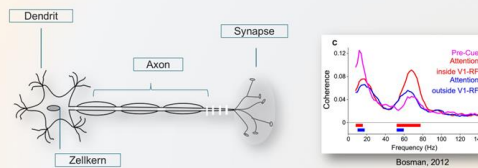
ibwst

Was Fokus in der Arbeitswelt bedeutet.



ibwst

Der Einfluss unserer Nervenzellen auf unsere Konzentration.



ibwst

6 Tipps für mehr Fokus und Weniger Stress.



ibwst



**Du willst die Inhalte noch einmal in Ruhe durchgehen?  
Kein Problem!**

Melde dich für unseren Newsletter an, lade dir das Dokument herunter und verpasse keine [bu:st] Masterclass mehr!



### **Nächste [bu:st] Masterclasses**

**28.11.2024:** Transformation – Unsere Erfolgsstrategien im Changemanagement.

**12.12.2024:** Selbstorganisation – Wie du das Meiste aus deiner Zeit herausholst.



**[bu:st] ACADEMY**