

## Refocus & Relax!

Ein Training zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit  
und Entspannungskompetenz



Zahlendreher, Falschablesen von Messergebnissen und viele andere Flüchtigkeitsfehler können weitreichende Folgen haben.

Unterstützen Sie daher Ihre Mitarbeiter\*innen, indem Sie mit unserem Training ihre Konzentrationsfähigkeit und Entspannungskompetenz stärken. So können **Flüchtigkeitsfehler reduziert** und zugleich das **Wohlbefinden gesteigert** werden.

**Konzentration und Entspannung** sind Fähigkeiten, die für einen produktiven und motivierten Arbeitsalltag wichtig sind. Sie sind die Voraussetzung für eine langfristig hohe Arbeitsqualität sowie das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen. Die richtige Balance zwischen Konzentration und Erholung ist wichtig – beides sind **Fähigkeiten, die sich trainieren lassen**.

**In unserem Training** lernen Ihre Mitarbeiter\*innen, worauf es bei konzentrierter Arbeit ankommt und wie sie Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken können. Damit die Leistungsfähigkeit auch langfristig erhalten bleibt, erfahren Ihre Mitarbeiter\*innen außerdem, wie wichtig effektive Regeneration ist.



### Wirksamkeit

Dieses Training wurde in Teilen bereits mit mehreren hundert Mitarbeiter\*innen in einem Großkonzern evaluiert und weiterentwickelt. Es kommen bewährte psychologische Methoden zum Einsatz, die das Abschalten und die Regeneration erleichtern. Das Format ist kompakt gewählt. Durch einen Follow-up-Termin sichern wir die Nachhaltigkeit und damit Ihr messbares Ergebnis.

### Lernziele:

- Gezielte Lenkung des Aufmerksamkeitsfokus | Vorbeugen und Reduktion von Ablenkungen
- Gezielte Erholung im Arbeitsalltag | Effektive Regeneration zu Feierabend

## Angebot:

1. **Tagesseminar** mit zwei Trainerinnen + digitales Handbuch + Follow-Up (4h) für 3.300 € \*
2. **Tagesseminar** mit zwei Trainerinnen + digitales Handbuch für 2.500 € \*
3. **Vortrag** „Konzentration für die Arbeit“ (45 min.) + digitales Handout mit Saskia Deller für 420 € \*
4. **Vortrag** „Regeneration für die Arbeit“ (45 min.) + digitales Handout mit Dr. Sandra Waeldin für 420 € \*

\* Präsenzformat. Preise sind zzgl. MwSt., ggf. Raumkosten und Reiseaufwand. Teilnehmer-Anzahl im Seminar 6-14.

## Ablauf Angebot 1:

- **Tagesseminar**
  - Teil 1: Konzentrationsdiagnose & -parcours, Erleben von Aufmerksamkeitssteuerung
  - Teil 2: Entspannungsmöglichkeiten üben & Trainingsplan für den Arbeitsalltag
  - Teil 3: Grübelstopp und tiefes Abschalten für einen entspannten Feierabend
- Selbststudium mit unserem **Handbuch**: Übungen und Tipps zur Konzentration und Entspannung
- **Follow-Up**: Vertiefung zum Thema Abschalten können und Stärkung des Alltagstransfers

## Ihre Trainerinnen:

**Dr. Sandra Waeldin**, Psychologin, Trainerin, Rednerin

Je über 10 Jahre Erfahrung als:

- Trainerin in der Gesundheitsprävention, Trier und Karlsruhe
- Hochschul-Dozentin für Gesundheitspsychologie, Universität Trier und Hamburger Fernhochschule
- Stressforschung und Klinische Psychologie, Universität Trier und University of California, Irvine



**Saskia Deller**, Psychologin, Betriebswirtin, Systemische Coach

- 15 Jahre Führungserfahrung in Personalbereichen
- Leiterin Nachwuchskräfte- und Personalentwicklung DB Cargo
- Aufbau und Teamleitung Service Center Personal DB AG
- Leiterin fachliche Qualifizierung DB Netz AG

Beide zusammen vereint jahrelange Erfahrung im Bereich Coaching und betriebliche Trainings. Durch ihre Praxiserfahrung und Expertise erhalten Sie ein bewährtes Training, das Ihre Mitarbeiter\*innen auf fundierte Weise stärkt.

**Gerne nehmen wir eine individuelle Schwerpunktsetzung vor. Vereinbaren Sie Ihr Kennenlerngespräch und wir besprechen gemeinsam, welche Elemente zu Ihnen passen.**

## Literaturauszug:

- Goleman, D. (2014). *Konzentriert Euch! Eine Anleitung zum modernen Leben*. München: Piper Verlag.
- Starker, V. & Schneider, M. (2020). *Endlich wieder konzentriert arbeiten!* Buckow: rossberg-Verlag
- Steiner, V. (2013). *Konzentration leicht gemacht. Die wirksamsten Methoden für Studium und Berufsalltag*. München: Piper Verlag.
- Bennett, A. A., Bakker, A. B., & Field, J. G. (2018). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 39(3), 262-275.
- Teismann, T. (2018). *Grübeln. Wie Denkschleifen entstehen und wie man sie löst*. Köln: Balance Ratgeber.