Titel des Onlinevortrages:	Cool Down – Techniken und Strategien zum Umgang mit hoher Arbeitslast
Zielgruppe:	Mitarbeitende
Termin:	Donnerstag, 30.10.2025, 09.00 – 10.00 Uhr
Referent:	Dr. rer. nat. Frederik Haarig
Teilnahme:	**Link zur Anmeldung**

Weiterführende Informationen:

Wird die Arbeitslast zu groß (quantitativ und qualitativ), kann dies die eigene Leistungsfähigkeit blockieren. Arbeitsbezogene Belastungen führen häufig zu einer Verringerung der Konzentration und Aufmerksamkeit, wenn mehreres am besten gleichzeitig zu erledigen ist. Der Impuls gibt einen Überblick über stressbedingte Reaktionen, die aufgrund einer zu hohen Arbeitslast entstehen können und in Folge die Arbeitsfähigkeit mindern. Dabei sollen Techniken und Strategien vermittelt werden, die helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren und damit den Fokus auf das wesentliche zur unmittelbaren Arbeitserledigung nicht zu verlieren. Speziell werden Methoden vermittelt, wie man sich angemessen strukturieren (Zeitmanagement) und unmittelbar mit Anspannungsreaktionen angemessener umgehen kann (Selbstregulation, Achtsamkeit).
Inhalte:

- Grundlagen von Anspannungsreaktionen
- Einführung in den Erlebenskreislauf
- Grundlagen von Zeitmanagement
- Skills zur Anspannungsregulation