



E-Learning

# Zeit für die wirklich wichtigen Dinge

E-Mails, Nachrichten auf dem Smartphone und co. – Ablenkungen gibt es heutzutage zuhauf. In diesem Kurs geht der Fachexperte Dennis Fischer der Frage nach, wie du dich in Zukunft weniger ablenken lässt und somit dein volles Potenzial entfaltetest. Denn: Leistung = Potenzial – Ablenkung.

Teilnehmer:innenkreis:  
Für Fach- und Führungskräfte,  
die sich besser fokussieren und  
in den Flow kommen wollen.

Lerdauer: **ca. 1 Stunde**

Sprache: 

## Lernziele

Was du hier lernst:

- ✓ Vermeidung von Ablenkung
- ✓ Fokussierung
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Digitale und analoge Selbstmanagement Tools
- ✓ Deep Work

## Inhalte

- Zeitmanagement vs. Selbstmanagement
- Umgang mit E-Mails

### Fokus

- Fokus, Fokus, Fokus
- Prioritäten richtig setzen
- One thing at a time
- Break up with your phone
- Achtsamkeit
- Digitale vs. analoge Tools

### Deep Work

- Deep Work
- Deep Work – die richtigen Dinge tun

Es ist deine Zeit!



Infos im Web

[www.haufe-akademie.de/el](http://www.haufe-akademie.de/el)



Lass dich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • [digitales-lernen@haufe-akademie.de](mailto:digitales-lernen@haufe-akademie.de)