

TERMIN

20.06.2024, 09:00 - 13:00

VERANSTALTUNGSORT

Tagungszentrum der Diakonie Eine Welt, Steingasse 3/EG/Raum 4, 1170 Wien

TEILNAHMEBEITRAG

€ 116,- pro Teilnehmer:in

ANMELDEFRIST

bitte melden Sie sich bis **spätestens 06. Juni 2024** an.

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie  
Steingasse 3/12, 1170 Wien  
dew-akademie@diakonie.at  
<https://dew-akademie.at>

## Gehirngerechtes Arbeiten

### Wie funktioniert unser Gehirn und wie können wir Arbeit gehirngerecht gestalten

Die neuen Arbeitswelten und -techniken stellen uns vor vielfältige Herausforderungen. Auf der anderen Seite sind Themen wie Kommunikation und Umgang miteinander sowie die Beziehung zwischen Mensch und Organisation Themen von bleibender Aktualität. Die moderne Hirnforschung und das aktuelle Verständnis von Neurobiologie und Evolution liefern uns Schlüsselaspekte zu einer hirngerechten Gestaltung von Arbeit und Zusammenarbeit und damit zur Erhaltung von Motivation und Gesundheit in der modernen Arbeitswelt. Neben Theorieinputs zu Zusammenhängen zwischen hirngerechtem Arbeiten, Stressverarbeitung und Gesundheit wird auch genügend Zeit für die Selbstreflexion zu Fragen der eigenen Gesunderhaltung und des eigenen Umgangs mit Belastungen vorhanden sein. Der Austausch zu und die gemeinsame Lösungssuche für besondere Herausforderungen in diesem Zusammenhang (z.B. „Wie erhalte ich unter belastenden Bedingungen meine Motivation?“, „Was kann ich im Umgang mit ständigen gleichzeitigen Anforderungen beachten?“, „Wie treffe ich fundierte Entscheidungen?“) runden das Seminar ab.

### Ziele

Sie haben Ihr Wissen über die Zusammenhänge zwischen Belastungssituationen im Arbeitskontext, dem eigenen Arbeitsverhalten und Ihrer Motivation und Gesundheit erweitert. Sie haben Ihren eigenen Umgang mit Belastungen reflektiert und Strategien zur eigenen Gesunderhaltung erworben. Sie haben hilfreiche Strategien an der Hand, wie Sie Belastungssituationen bei sich selbst und in der Zusammenarbeit erkennen und damit professionell umgehen können.

### Inhalte

- Neurobiologie, Evolution und moderne Arbeitswelt
- Arbeitsweise verschiedener evolutionärer Schichten des Gehirns und ihr Einfluss auf unser Arbeitsverhalten und Entscheidungsfindung
- Wie wir Entscheidungen treffen ...
- Lust an Leistung: Wie Motivation entsteht und erhalten wird ...
- Was im Gehirn (Stressregulation) bei Multitasking geschieht ...
- Bedürfnisse bei Veränderungsprozessen
- Wie können wir unsere Arbeit hirngerecht gestalten?
- Ursachen und Auswirkungen von chronischem Stress, der Burnout-Prozess: Entstehung, Verlauf, Symptome
- Neurobiologie und Burnoutprävention
- Aufrechterhaltung von Handlungsfähigkeit und eines vielfältigen Verhaltensrepertoires
- Praktisches Vorgehen im Arbeitsumfeld (individuell/personale sowie organisationale Maßnahmen, etc.)

## Zielgruppe

alle, die sich mit der Thematik auseinandersetzen wollen

## Referent



Univ.-Prof. Dr. med. univ. Wolfgang  
Lalouschek

Facharzt für Neurologie, systemischer Coach,  
Buchautor, Experte für Psychosomatik und  
stressassoziierte Erkrankungen, Leiter des  
Gesundheitszentrums The Tree in Wien und Gründer  
der Initiative planetYES für nachhaltiges Leben mit  
einem inneren JA.