

Informationsflut bewältigen

„Wir ertrinken in einer Informationsflut und hungern trotzdem nach Wissen.“

R. D. Rogers, Bibliotheksvorstand, Yale, 1985

Wir werden ständig überflutet von Informationen: Medien wie das Internet, Zeitungen, TV und Radio versorgen uns rund um die Uhr mit Wissen und Nachrichten. Der Umgang vor allem mit den digitalen Medien verändert nachweislich die Arbeitsweise unseres Gehirns und damit unsere Leistungskapazität.

In Gesprächen, Besprechungen, durch E-Mails, Telefon/Handy/SMS, Briefe und in sozialen Netzwerken wie Facebook und Xing stehen wir jederzeit mit jedem in Kontakt. Das fordert vollkommen neue Arbeitsformen. Multitasking, Leseoptimierung, Informationsmanagement werden mehr und mehr zur Schlüsselkompetenzen im Arbeitsleben, um die Komplexität und die Fülle des Wissens verarbeiten und in optimale Entscheidungen umsetzen zu können.

Ziele des Workshops :

- Wirkungsvoll mit Informationen, Wissen und den sie vermittelnden Medien umgehen lernen
- Aufmerksamkeit steuern: Prioritäten und Selektionskriterien setzen
- Persönliche Strategien der Verarbeitung und der Speicherung entwickeln
- Methoden der Konzentration und Fokussierung im Umgang mit der Informationsflut erlernen

Inhalte:

- Gehirn + Gedächtnis: Grundlagen der Informationsverarbeitung
- Erkenntnisse aus der Hirnforschung
- Multitasking hirnpfysiologisch betrachtet (Arbeits- und Langzeitgedächtnis)
- Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung
- Informationen organisieren, verarbeiten und nutzen
- Zielorientierte Entscheidungs- und Planungsmethoden (Pareto, ABC-Analyse, Eisenhowerprinzip, Zielsetzungen)
- Lesetechnik
- E-Mail-Management
- Schreibtischmanagement
- Ablagestrukturen
- Eigene Maßnahmenplanung zur Entschärfung der Informationsflut für sich und andere

Seminardauer:

1 Tag von 9:00 -17:00 Uhr