

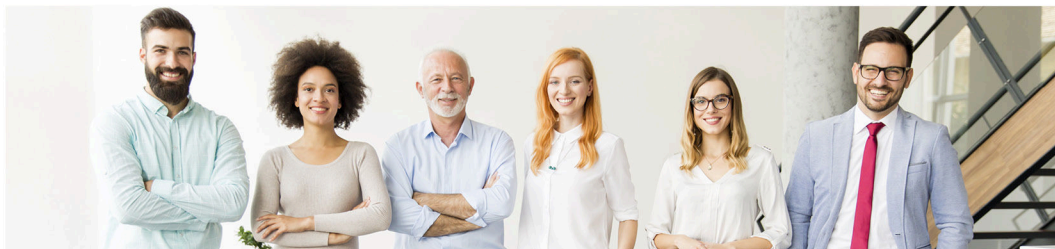


## Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

### Ständig am Handy: Digitale Ablenkung, Konzentration und Suchtprävention im Betrieb

Handynutzung ansprechen, Konzentration stärken und Risiken  
frühzeitig erkennen



|                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Termin</b>            | 11.03.2027                                                          |  <b>Ansprechpartnerin</b>   | Jacqueline Lebe<br>Tel.: 030/31005-130<br>Fax: 030/31005-120<br>Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de |
|  <b>Abschluss</b>         | bbw Teilnahmebescheinigung                                          |                                                                                                              |                                                                                                       |
|  <b>Dauer</b>            | 1 Tag à 8 Stunden                                                   |                                                                                                              |                                                                                                       |
| <b>Zeiten</b>                                                                                            | 1 Tag   08:30-16:30                                                 |                                                                                                              |                                                                                                       |
|  <b>Gebühr</b>          | 590 €*<br><br>* Dieses Seminar ist von der<br>Umsatzsteuer befreit. |  <b>Veranstaltungsort</b> | Charlottenburg, Haus der Wirtschaft<br>Am Schillertheater 2<br>10625 Berlin                           |
|  <b>Weitere Termine</b> | 04.11.2027   1 Tag   08:30-16:30                                    |                                                                                                              |                                                                                                       |

#### Perspektiven

Ein kurzer Blick aufs Smartphone, eine Nachricht zwischendurch, noch schnell eine Mitteilung beantworten: Digitale Unterbrechungen gehören für viele zum Arbeitsalltag. Doch wenn die Aufmerksamkeit ständig wechselt, leidet die Konzentration. Fehler können sich häufen und Aufgaben dauern länger. Trotzdem wird über die eigene Handynutzung und ihre Folgen im Betrieb selten offen gesprochen.

Das Seminar zeigt, warum digitale Reize so anziehend sind, welche Folgen ständige Ablenkung für die Arbeit hat und wann aus einer Gewohnheit ein problematisches Verhalten werden kann. Ausbildungsverantwortliche, Führungskräfte und Personalverantwortliche beschäftigen sich damit, Auffälligkeiten frühzeitig wahrzunehmen und Handynutzung respektvoll anzusprechen - ohne Betroffene bloßzustellen oder vorschnell zu bewerten.

#### Inhalte

Was steckt hinter dem Griff zum Smartphone, und wie lässt sich im Betrieb damit umgehen? Sie betrachten, wie Unterbrechungen die Aufmerksamkeit beeinflussen, warum das Gehirn auf schnelle digitale Reize reagiert und woran sich problematische Verhaltensmuster erkennen lassen. Dabei geht es auch um mögliche Hintergründe von Suchtverhalten und die Frage, wie Ausbilder und Führungskräfte schwierige Gespräche führen können. Anhand konkreter Fälle entwickeln Sie Ansätze für den Umgang mit auffälliger Handynutzung und erarbeiten Vereinbarungen, die im betrieblichen Alltag tragfähig sind. Ein individueller 30-Tage-Aktionsplan unterstützt Sie dabei, konkrete Maßnahmen umzusetzen.

##### Die Seminarinhalte im Einzelnen

##### Wie Aufmerksamkeit im Arbeitsalltag zerfällt

- Unterbrechungen und Wiedereinstiegszeit

- Auswirkungen auf Konzentration und Fehlerquote
- Was ständige Ablenkung im Betrieb tatsächlich kostet

#### **Dopamin verstehen**

- Warum das Gehirn auf schnelle Reize anspringt
- Wie sich digitale Ablenkung entgegenwirken lässt
- Grundlagen aus Psychologie und Hirnforschung, verständlich und pragmatisch erklärt

#### **Ab wann wird Gewohnheit zur Kompensation?**

- Klare Kriterien statt Bauchgefühl
- Vergleich unterschiedlicher Verhaltensweisen: Kaffee, Handy, Spiele, Sport und Alkohol
- Gemeinsame Mechanismen verstehen

#### **Risiken erkennen**

- Sucht als möglicher Lösungsversuch für ein anderes Problem
- Dynamiken und Themen erkennen, die hinter problematischem Verhalten stehen können

#### **Ansprechen ohne Zeigefinger**

- Gesprächsleitfaden für Ausbilder und Führungskräfte
- Beobachtungen beschreiben, statt zu bewerten
- Selbstarbeit: schwierige Gespräche üben

#### **Regeln, die im Betrieb halten**

- Vereinbarungen statt Verbote
- Die Wirkung von Vorbildern

#### **Transfer und Umsetzung**

- Individuellen 30-Tage-Aktionsplan entwickeln
- Konkrete Maßnahmen und messbare Schritte festlegen
- One-Pager als Stütze für den Alltag erstellen

Das didaktische Konzept verbindet eine niedrigschwellige, spielerische Herangehensweise mit Fallarbeit, Reflexion, Humor und Transfer-Schaubildern.

---

|                   |                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b> | Ausbildungsverantwortliche, Führungskräfte sowie Gesundheits- und Personalverantwortliche |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| <b>Referent / Dozent</b> | Frau Diana Grillmeier |
|--------------------------|-----------------------|