

Mit Schwung und Fokus in den Tag starten

## Breakfast Briefing für mehr Fokus!

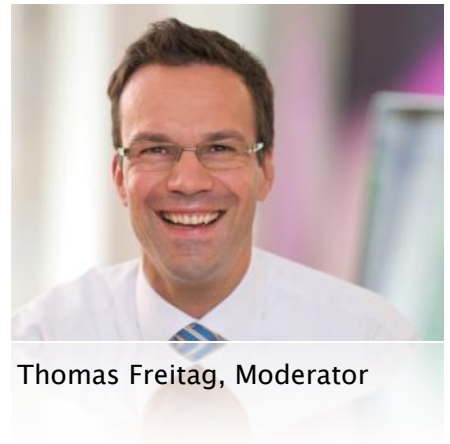
Der Start in den Arbeitstag prägt den Fokus über den ganzen Tag. Gönnen Sie Ihren Mitarbeitenden und sich einen inspirierenden Tagesbeginn mit einem Breakfast Briefing. Wir thematisieren Do's und Dont's im Bereich Selbstorganisation.

### Das erwartet Sie:

- > 60 Minuten-Veranstaltung 07:30 bis 08.30h in Ihrer Unternehmung
- > Denkanstösse für Ihre persönliche Arbeitsweise
- > Austausch mit Interessierten und Networking
- > Einfachste Merkblätter, mit denen Sie die Inhalte direkt umsetzen können

### Aktuelle Themen

Thema
Smartphones – ein User-Manual für unser Gehirn
Sieg über den inneren Schweinehund! Wie Veränderung funktioniert (und wie nicht)
5 Schritte für mehr Fokus – das Fokus Management-Prinzip
Der Ferrarimodus: Wie Sie 250 Mails in 90 Minuten erledigen
Wei Führungskräfte die Burnout-Gefahr bei Mitarbeitenden verkleinern können
9h bis 16h – Warum E-Mail-Pausen Wunder wirken



Thomas Freitag, Moderator



...mehr als nur Gipfeli!

### Mögliche Themen

- Wie Sie Ihren Tag am besten starten
- Mehr Fokus auf das Wesentliche
- Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – Rituale für mehr Fokus
- Tagesformkurve

Fehlt aus Ihrer Sicht ein wichtiger Referattitel? Wir freuen uns auf Ihren Vorschlag an [freitag@mindmove.ch](mailto:freitag@mindmove.ch).