



Seminar

**Aufschieberitis ade – gesunde
Arbeitsroutinen gegen Prokrastination
mit Nicole Staudinger**

Das sind wir...



Nicole Staudinger

Mehrfache Bestsellerautorin, Top-Speakerin
und zertifizierte Trainerin,
Akademe by Nicole Staudinger



Svenja Folkerts

Moderation,
BARMER

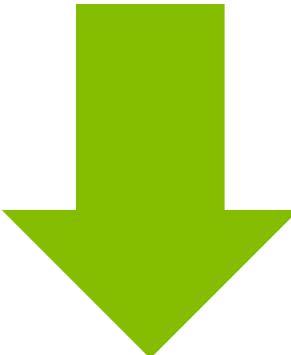
Bin fast fertig, muss nur noch anfangen

Wege aus der Prokrastination

AKADE*me*
BY NICOLE STAUDINGER

Der Gedanke:

„Was brauchst du, um das, von dem du weißt, dass es dir gut tut, dauerhaft umzusetzen?“



Wissen ist nicht das Problem!

Fakt: Unser Gehirn ist süchtig nach Belohnungen!

Wähle Belohnungen weise auf dem Weg in die Routine – mit Dankbarkeit geht's schneller!



7Mind@Work: Die Meditations-App für ausgeglichene Beschäftigte

Regelmäßiges meditieren reduziert Prokrastination nachweislich

- In nur 7 Minuten am Tag**

Für einen besseren Umgang mit Stress und mehr Achtsamkeit im Job

- Meditationen, Wissenskurse & Schlafgeschichten**

vermitteln neue Wege zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag

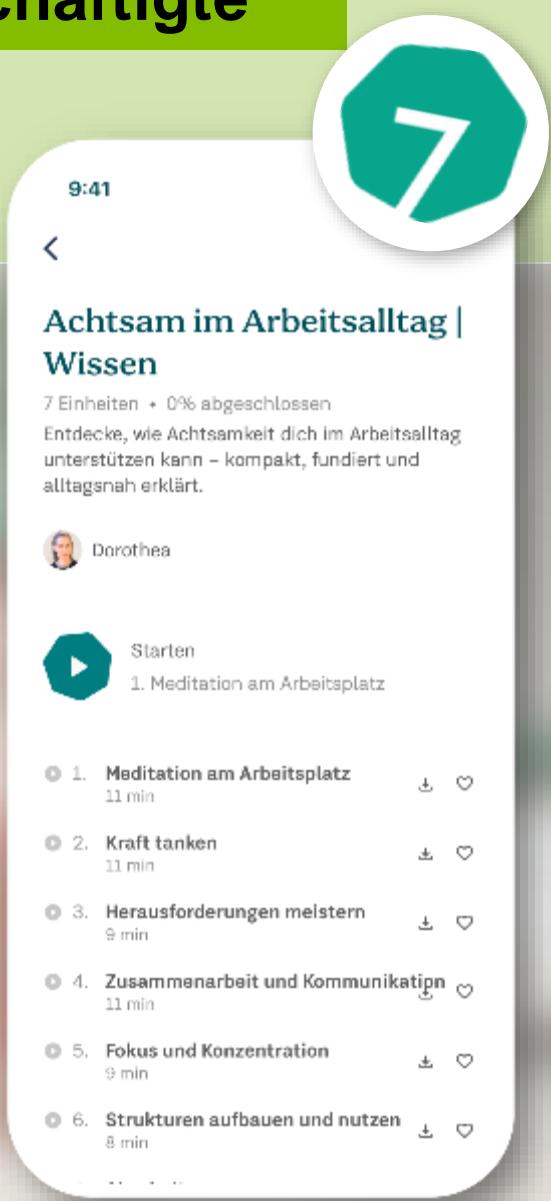
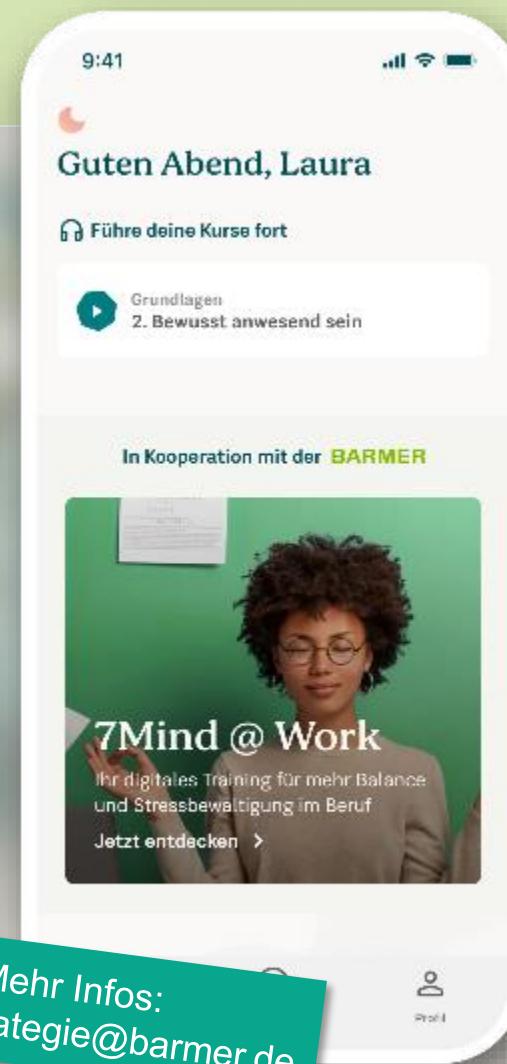
- Alle Inhalte von 7Mind@Work**

entwickelt auf den Bedürfnissen und Herausforderungen des Arbeitsalltag. **Zugang exklusiv für Firmenkunden der BARMER**

- Trainieren und entspannen**

> Meditationskurs: Konzentration
> Übung: Zeitmanagement mit dem Dringend-Wichtig-Prinzip

Mehr Infos:
BGM-Strategie@barmer.de



Gesund@Work

Der BGM-Podcast der BARMER

Gemeinsam mit Expertinnen und Experten nimmt die BARMER in ihrem neuen BGM-Podcast „Gesund@Work“ aktuelle Trends des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unter die Lupe und macht sie praxistauglich.

- ✓ Für alle, die sich für Gesundheit am Arbeitsplatz interessieren
- ✓ Personen mit Personalverantwortung
- ✓ BGM-Beauftragte
- ✓ Unternehmerinnen und Unternehmer

Bisherige Folgen im Überblick:

- Job Crafting – Mach dir den Job, wie er dir gefällt
- Menopause@Work – Zwischen Feingefühl und Fürsorge
- Planetary Health – planetare Gesundheit am Arbeitsplatz



QR Code scannen und rein hören!

BARMER Online-Seminar

für Unternehmen

Online-Seminar: Mit Neuroleadership die Motivation, Veränderungsbereitschaft und mentale Gesundheit stärken

- Was sind die Ansätze von Neuroleadership?
- Wie kann Neuroleadership die Motivation und das Wohlbefinden der Beschäftigten steigern?
- Wie kann Neuroleadership die Produktivität und die Bindung an das Unternehmen erhöhen?



Anmeldung über QR-Code oder
www.barmer.de/seminar-neuroleadership

Termin
13.11.2025
11-12 Uhr



Vielen Dank!