

Seminar

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



Das sind wir...

BARMER



Nicole Staudinger

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



Svenja Folkerts

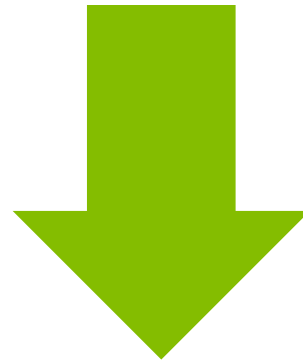
Moderation,
BARMER

Bin fast fertig, muss nur noch anfangen

Wege aus der Prokrastination

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!

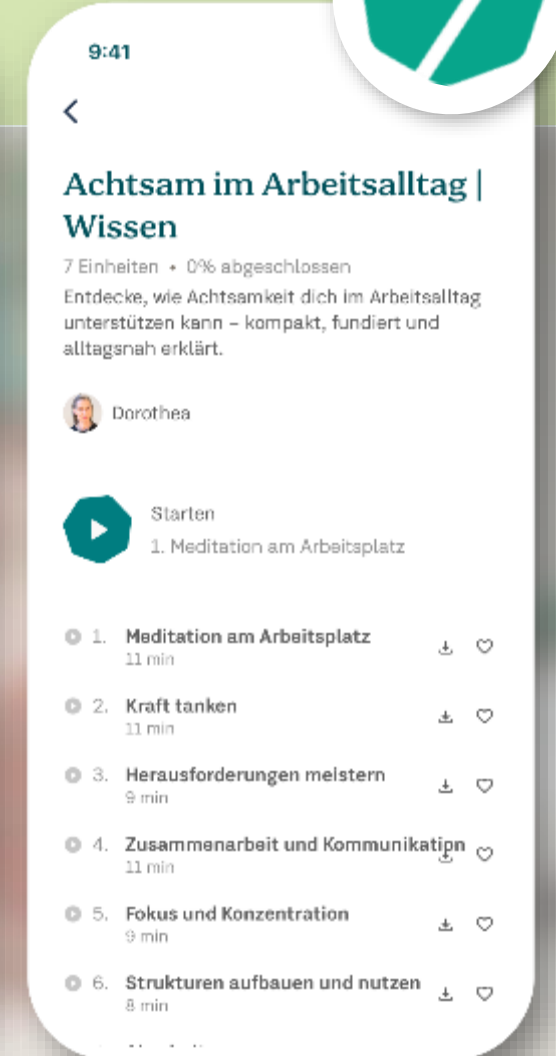
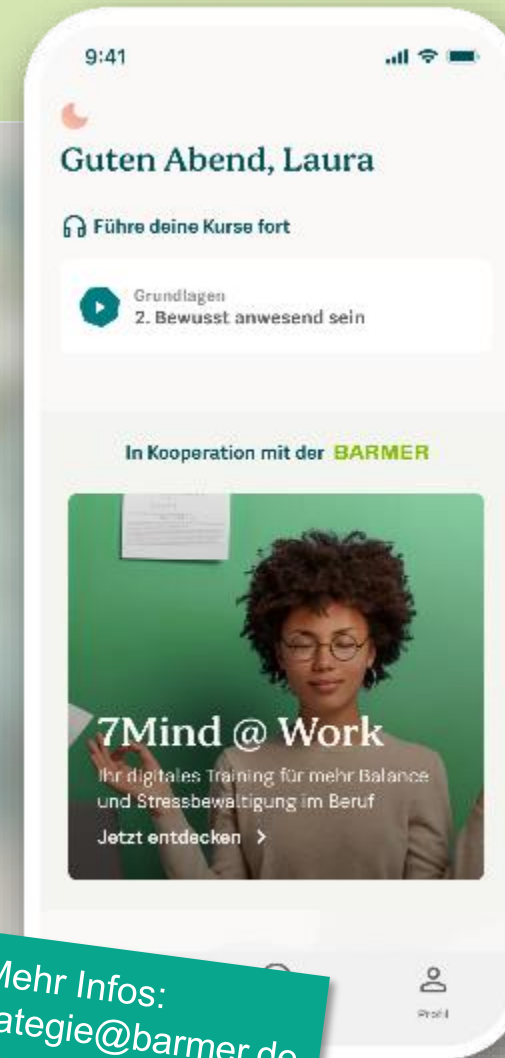
Wähle Belohnungen weise auf dem Weg in die Routine – mit Dankbarkeit geht's schneller!



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

BARMER

Jetzt
abonnieren



QR Code scannen
und rein hören!



BARMER Online-Seminar

für Unternehmen

BARMER

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!