

„Wer stört?“ Über den Umgang mit Multitasking, Störungen und Unterbrechungen

Kursnummer	26IP0043
Datum	Mi., 06.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	Standard-Gebühr: 49,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Karola Sommer
Zielgruppe	Schwerbehindertenvertretungen, Betriebsräte / Personalräte / Mitarbeitervertretungen, Inklusionsbeauftragte und Arbeitgeber, Führungskräfte

Störungen bei der Arbeit durch persönliche Rückfragen, Telefonate oder Emails gehören zum beruflichen Alltag dazu. Studien zeigen, dass wir bei unserer Arbeit durchschnittlich alle 3 Minuten unterbrochen werden. Das ist besonders bei anspruchsvollen Aufgaben, die volle Konzentration erfordern, ein großes Problem. Häufige Unterbrechungen lassen die Fehlerkurve nach oben schnellen und die benötigte Arbeitszeit kann um bis zu 40 Prozent steigen.

Hinzu kommt der gefühlte Stress: kommen die Störungen von außen, kann der Angesprochene sie weder vorhersagen noch steuern. Außerdem muss er in dieser Zeit kurzfristig zwei Aufgaben gleichzeitig bewältigen.

Bei Menschen mit Behinderung können sich diese äußeren Belastungsfaktoren besonders auswirken. Den richtigen Umgang mit Störungen zu finden und Unterbrechungen zu vermeiden kann ein wichtiger Teil einer behinderungsgerechten Arbeitsgestaltung sein.

Das Seminar soll Ihnen pragmatische Handlungsstrategien aufzeigen, die den Umgang mit Unterbrechungen und Multitasking positiv verändern.

Themen:

- Standortbestimmung: was sind unsere typischen Störfaktoren? Wann, wo und durch wen treten sie auf?
- Eingefahrene Verhaltensweisen prüfen und Möglichkeiten finden, Störungen zu minimieren
- Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Unterbrechungen
- Eindeutige und einfache Absprachen treffen
- Unterbrechungsfreie Zeiten schaffen
- Auch mal „Nein“ sagen – geht das?
- Auswirkungen von Störungen und Unterbrechungen auf unterschiedliche Behinderungsarten (gerne anhand Ihrer Fallbeispiele).

Die Fortbildungsveranstaltung ist mit 6 CDMP-Stunden anerkannt.

Datum	Uhrzeit	Ort
06.05.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Gochsheimer Str. 19, Bildungszentrum Schloss Flehing