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

Kursnummer	27IP0012
Datum	Do., 18.11.2027, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Gebühr	Standard-Gebühr: 49,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Karola Sommer
Zielgruppe	Schwerbehindertenvertretungen, Betriebräte /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. Viele Behinderungsarten - etwa Neurodivergenz, psychische oder kognitive Beeinträchtigungen bis hin zu Schmerzsyndromen - führen dazu, dass Unterbrechungen und Stress schwerer kompensiert werden können. Schon kleine Störungen können den Arbeitsfluss nachhaltig beeinträchtigen, zu erhöhter Erschöpfung führen oder das Wiederfinden in komplexe Aufgaben erheblich erschweren. Deshalb ist ein sensibler, vorausschauender und strukturierter Umgang mit Unterbrechungen ein zentraler Bestandteil einer behinderungsgerechten Arbeitsgestaltung. Klare Absprachen, planbare Arbeitsphasen und ein respektvoller Umgang mit Konzentrationszeiten sind hier nicht nur hilfreich, sondern oft entscheidend.

Das Seminar soll Ihnen pragmatische Handlungsstrategien aufzeigen, die den Umgang mit Unterbrechungen und Multitasking positiv verändern - mit besonderem Blick darauf, wie Arbeitsbedingungen gestaltet werden können, damit auch Menschen mit Behinderung störungsarm, konzentriert und erfolgreich arbeiten können.

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

Diplom Pädagogin Karola Sommer verfügt über langjährige Erfahrung im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Beim Integrationsfachdienst (IFD) beriet sie Arbeitgeber und Arbeitnehmer dabei, Arbeitsbedingungen behinderungsgerecht zu gestalten und Belastungen durch Störungen zu reduzieren. Seit vielen Jahren schult sie Unternehmen und Interessenvertretungen zu störungsarmen Arbeitsprozessen, gesundheitsgerechter Arbeitsorganisation und inklusiver Gestaltung von Arbeitsplätzen.

Die Fortbildungsveranstaltung ist mit 7 CDMP-Stunden anerkannt.

Datum	**Uhrzeit**	**Ort**
18.11.2027	10:00 - 16:00 Uhr	Gochsheimer Str. 19, Bildungszentrum Schloss Flehingen