

## **Arbeitsunterbrechungen unter der Lupe**

### **Workshop «ungestört Arbeiten»**

Das Telefon klingelt, ein Kollege fragt nach Rat, das Handy vibriert. Unser Büroalltag ist geprägt von häufigen Unterbrechungen. Zeitdruck und Stress sind häufige Folgen. Arbeitsunterbrechungen senken die Produktivität und provozieren Fehler. Gleichzeitig hinterlassen sie beim Einzelnen das unbefriedigende Gefühl von Ineffizienz, weil er regelmässig nicht das erreicht, was er sich vornimmt.

Der erfolgreiche Umgang mit Arbeitsunterbrechungen führt über Selbstmanagement und Arbeitsorganisation. Wir müssen – trotz unserer Neugierde – lernen, der Versuchung der zahlreichen Ablenkungen zu widerstehen. Kenntnisse über die Folgen von Arbeitsunterbrechungen, ein realistisches Abbild unseres Arbeitsalltags, eine konsequente Arbeitsplanung sowie teamspezifische Verhaltensregeln helfen uns dabei.

#### **Ziel**

- Die Mitarbeitenden kennen die häufigsten Quellen für Unterbrechungen in ihrem Arbeitsalltag und haben persönliche Strategien im Umgang mit Störungen und Ablenkungen entwickelt.
- Die Mitarbeitende wissen um die Auswirkungen von häufigen Arbeitsunterbrechungen auf Zufriedenheit, Effizienz und Arbeitsqualität.
- Teamspezifische Verhaltensregeln und Massnahmen zur Förderung von konzentrierten Arbeitsphasen sind erarbeitet.

#### **Zielgruppe**

alle Büro-Mitarbeitenden, Teams

#### **Nutzen**

- gesteigerte Arbeitsleistung
- weniger Arbeitsunterbrechungen
- bessere Konzentration und Zufriedenheit
- *Beispiele für erarbeitete Massnahmen im Team:* Definierte Signale für ungestörtes Arbeiten (Tür geschlossen, Schild an Tür,...), Verwendung von Telefonumleitungen geklärt, unterbrechungsfreies Arbeiten zu gewissen fixen Zeiten, Umplatzierung des Druckers, Klärung von Schnittstellen

#### **Inhalt**

- wissenschaftliche Erkenntnisse zu Arbeitsunterbrechungen
- eigener Arbeitsalltag unter der Lupe
- Arbeitsunterbrechungen: Folgen für mich und meine Arbeit
- Selbstmanagement und Eigenverantwortung
- bewusster Umgang mit Arbeitsunterbrechungen im Team

#### **Dauer**

Workshop: ½ Tag

Follow-up: 1,5 Stunden, ca. 2-3 Monate später

