



LEARN WELL  
SEMINARE &  
WORKSHOPS FÜR  
UNTERNEHMEN

Mehr Infos auf  
[G-BALANCE.CH](http://G-BALANCE.CH)



# TRIPLE OVERLOAD

 Balance

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Arbeitswelt durch die technologischen Fortschritte massiv verändert. Tatsächlich befindet sich die Digitalisierung aber erst am Anfang und lässt sich nicht mehr aufhalten. Während sich unsere körperliche «Hardware» (Gehirn, Augen, Ohren, Mund) kaum verändert hat, sind wir mit grösseren technischen Entwicklungssprüngen konfrontiert, als je zuvor in der Menschheitsgeschichte. Wie gut bewältigen wir den digitalen Wandel und das, was auf uns zukommt? Wie gehen wir mit der ständigen Informationsflut um?



LEARN WELL

# Triple Overload

Workshop

Für weitere Informationen nehmen Sie  
unverbindlich mit uns Kontakt auf.  
Wir freuen uns auf Sie!

**G-BALANCE.CH**

info@g-balance.ch | +41 79 366 12 08

**Triple Overload** steht für

- Datenüberlastung
- Kommunikationsüberlastung
- kognitive Überlastung

Diese dreifache Überlastung stellt eine grosse Herausforderung im Arbeitsalltag und damit für die Gesundheit und die Produktivität der Mitarbeitenden dar.

Lassen Sie sich nicht überfluten und wegschwemmen, sondern lernen Sie schwimmen und handeln Sie proaktiv. An unserem Workshop lernen Sie, den Triple Overload zu verstehen und damit umzugehen. Nach theoretischen und praxisorientierten Inputs erarbeiten Sie mit Ihrem Team einen «Relief Pact», eine Entlastungs-Vereinbarung: Was sind die konkreten Massnahmen in Ihrer Organisation für einen gesunden Umgang mit dem Triple Overload?

Das Angebot richtet sich an Organisationen, Teams und Projektgruppen inklusive ihrer Führungskräfte aus der Privatwirtschaft, dem Non-Profit-Bereich oder der öffentlichen Verwaltung. Der Anlass findet entweder bei Ihnen in der Firma oder an einem von Ihnen gewünschten Ort statt.

Der Workshop eignet sich gut als Fortsetzung zu unserem Seminar **Stressbewältigung und Burnoutprävention**.

