



ifocusmylife – ein Lernprozess mit System

Uwe Franz (Entwickler der Methode) gibt Seminare zum Thema **Stressbewältigung, Mind Management und Kommunikation**. ifocusmylife ist das Beste aus 40 Jahren Erfahrung und über 3.000 Einzelseminaren.

ifocusmylife bietet einen systematischen, geführten Lernprozess, um Fokus-Bestimmung zu erlernen. Anders als bei reinen Entspannungsübungen erlernen Ihre Mitarbeitenden eine Fähigkeit, von der sie dauerhaft profitieren. Sie werden durch den Lernprozess von 2 mal 5 Minuten pro Tag geführt.

ifocusmylife vermittelt darüber hinaus die grundlegenden Skills für jedes weitere Lernen.

Fokussierte Menschen sind glücklicher, haben gesündere Gewohnheiten und sind produktivere, kreativere und auch belastbarere Mitarbeiter.

Alle gewinnen, wenn Mitarbeitende Fokus-Bestimmung lernen

Verdichtung von Arbeitsprozessen und moderne, flache Hierarchien bedeuten Leistungsdruck für alle – gute Gründe, Mitarbeitende hier zu unterstützen. Mit ifocusmylife stellen Sie Ihren Mitarbeitenden eine moderne Methode zur Verfügung, die einfach und leicht zu handhaben ist und die zeitlich und räumlich unabhängig genutzt werden kann.

Hier nur ein paar der Vorteile und positiven Wirkungen von ifocusmylife:

- Rückgang von Überlastungsstörungen und stressbedingter Ausfälle
- Effektiveres, entspannteres Arbeiten
- Verbessert die Fokussierung auf Ziele
- Eine Zunahme von Lebensfreude und Eigenverantwortung
- Anti-Mobbing/Burnout/Stress Training
- Die ifocusmylife App ist einfacher zu handhaben als Präventionskurse
- Keine räumliche und zeitliche Einschränkung

- Dynamische Methode um den eigenen Zustand zu managen
- Verbessert die Kommunikationsfähigkeit von Teams
- Stärkung der Identifikation im Team

Kurze Lerninhalte funktionieren besser und wirken dauerhaft

Programmen und Seminare sind immer eine Ausnahmesituation für die Teilnehmenden. Erlerntes dann in die Praxis zu bringen und im Arbeitsalltag zu integrieren ist meist die eigentliche Herausforderung.

Mit ifocusmylife haben wir eine Lernmethode entwickelt, die mit geringem zeitlichen Einsatz zu dauerhaftem positivem Ergebnis für die User führt. Kurze Audio-Einheiten, die man am Smartphone hören kann, sind zeitgemäß und beliebt. Damit sind die Inhalte von ifocusmylife im Alltag präsent und verfügbar. Der Lerneffekt ist leicht und direkt umsetzbar. Erfolge sind so dauerhafter als die von Präsenzseminaren.

Evidenz – Verwendung und Erfahrung

Die Inhalte von ifocusmylife sind seit einigen Jahren als zielführend bei Stressabbau, Aufbau von Selbstsicherheit und Zufriedenheit im Berufsalltag, Motivation und Kreativität erwiesen.

Mehrere Unternehmen in D-A-CH haben bereits einige Jahre Erfahrung mit ifocusmylife:

- ein Call-Center-Unternehmen (hatte die Entwicklung direkt angeregt)
- eine der größten Versicherer (inhouse) seit 2016

Circa 60% der User nutzen ifocusmylife mit 7+ Lektionen in der Woche, 20% nutzen 3 bis 6 Lektionen. Das lässt sich an unserem digitalen Monitor ablesen, den jedes Unternehmen, das ifocusmylife für ihre Mitarbeitenden/Kunden nutzt, von uns erhalten kann. Selbstverständlich DSGVO-konform.