

Liebe Leserin, lieber Leser

Maximal 230 Millisekunden, mehr brauchen wir laut Forschenden nicht, um uns einen ersten Eindruck von einer Person zu machen. Mindestens genauso wichtig wie ein guter erster Eindruck ist es aber auch, sich regelmässig wieder sichtbar zu machen. In unserem zweiten Beitrag zu diesem Thema schildert Sonja Berger, wie dies in beruflichen digitalen Netzwerken gelingt.

Wer arbeitet, muss auch regenerieren. Hierzu haben wir auf higgs hervorragende Tipps zum Thema Mikropausen gefunden, die wir Ihnen nicht vorenthalten möchten, damit auch Sie wissen, was es mit der «Pomodoro Technique» auf sich hat..

Herzliche Grüsse aus dem innovation.tank



Marco Gitermann

Sollten Sie dieses Email nicht richtig lesen können, finden Sie hier die PDF-Version: www.innovation.tank.ch/Newsletter/NL_21_08.pdf.

Die nächsten Kurse

Sommerkurs 12.07.21 - 17.12.21 (in Olten)

Herbstkurs 20.09.21 - 11.03.22 (in Zürich)

Winterkurs 10.01.22 - 17.06.22 (in Olten)

Frühlingskurs 28.03.22 - 02.09.22 (in Zürich)

Ohne Fleiss kein Preis – Netzwerke wollen gepflegt sein



Sonja Berger, Inhaberin der Blueinthemiddle GmbH

Hand aufs Herz: Haben Sie den Beitrag zu beruflichen Netzwerken in unserem letzten Newsletter gelesen und Ihr Profil auf LinkedIn oder XING seitdem aktualisiert?

Wer berufliche Netzwerke nutzt und einen guten Eindruck hinterlassen möchte, muss sie auch regelmässig pflegen. Wie das geht und mit welchen Inhalten Sie sich sichtbar machen können, hat uns die Expertin Sonja Berger im 2. Teil des Interviews mit ihr verraten. Den Beitrag finden Sie [hier](#).

Den ersten Beitrag von Sonja Berger mit dem Titel «Der erste Eindruck zählt - auch digital» finden Sie in unserem Newsletter vom Mai 2021 oder [hier](#).

Mikropausen im Arbeitsalltag

Gemäss zweier Studien von Forschenden aus dem Bereich Arbeitspsychologie kann das Einlegen von sogenannten «Mikropausen» die Effizienz am Arbeitsplatz deutlich verbessern. Wenn Sie wissen wollen, wann Sie eine Pause brauchen und welche Arten von Mikropausen es gibt, empfehlen wir Ihnen den Beitrag auf higgs.ch.

Und falls Sie wissen wollen, wie Sie die «Pomodoro Technique» darin unterstützen kann, den Arbeitstag mit gezielten Pausen aufzulockern, finden Sie [hier](#) ein kurzes Video dazu.



Und ganz zum Schluss

Falls Sie künftig keinen Newsletter mehr erhalten wollen, klicken Sie bitte [hier](#).

Herausgeber
