

ARBEITSBLATT

ZEITFRESSER

Was Sie ablenkt und unnötig Zeit beansprucht



Zeitmanagement
beim Lernen und bei der Arbeit

Educational Modules for
Insurance and Employability of Women
2018-1-TR01-KA204-58546



Arbeiten Sie jetzt mit Ihrem Tagesplan!

MEIN TAG

Zeit	Aufgabe/Tätigkeit
	Pause
	Pause
	Mittagessen
	Pause
	Feierabend

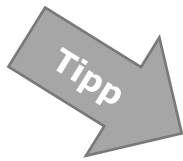
Das sind Dinge, die Sie von der Arbeit abhalten



Was sind Ihre Zeitfresser? Schreiben Sie alle auf! Wieviel Zeit geht Ihnen durch sie verloren?



Zeitfresser	Zeit (Minuten)
Gesamt	



Planen Sie Zeit für die Tätigkeiten, auf die Sie nicht verzichten möchten, bewusst in Ihre Freizeit ein!