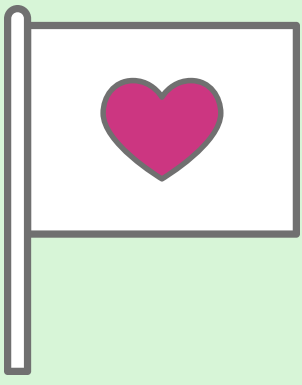


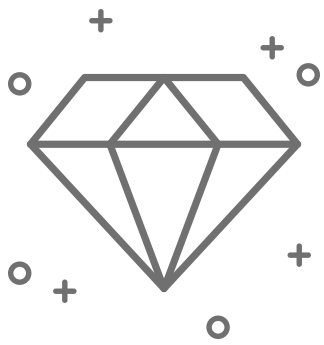
Zeitmanagement

CHECKLISTE



MINDSET

- Entspannung einplanen und genießen
- Mit gutem Gewissen handeln
- Verantwortung abgeben



METHODEN

- Wichtige Aufgaben priorisieren
- Planung umsetzen und flexibel reagieren
- Auf Notfälle vorbereitet sein



FAMILIE

- Qualität der Zeit wertschätzen und genießen
- Aufgabenverteilung klar absprechen
- Ansprüche herunterschrauben



BERUF

- Den Perfektionisten mal auf Urlaub schicken
- Aufgaben delegieren
- Zeitfresser reduzieren/ abschaffen



HILFE VOM ZUFRIEDENHEITS-DOC

- Inspirierender Blog
- eBook: Zeitmanagement für berufstätige Eltern
- Coaching

WEITERE INFORMATIONEN:

<http://silviaschaefer.de>