

Burn-Out Prävention durch erfolgreiches Zeitmanagement

Burn-Out ist ein weitverbreitetes Problem in der heutigen Gesellschaft. Die Symptome reichen von Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit bis hin zu mangelnder Konzentrationsfähigkeit und kurzzeitigen Gedächtnislücken. Es gibt hierfür mehrere Ursachen aufgrund einer Vielzahl von Aufgaben, die ein Mitarbeiter oftmals parallel erledigen muss. Lange Besprechungen, anstrengende Verhandlungen, zahlreiche Telefonate und unbeantwortete Mails führen zu einer Überlastung der Arbeitskräfte.

Wann muss ich wo sein? Wer ist wichtiger? Was benötigt mehr und was benötigt weniger Zeit?

Die falsche Einteilung der Zeit kann durch das Aufstellen von einer Rangfolge bezüglich Dauer und Relevanz vermieden werden. Wie man nicht nur seinen Arbeitsalltag, sondern somit auch sein Privatleben in Einklang bringen kann, können Sie durch ein gezieltes Training erlernen. Denn im Grunde bedeutet Management nichts Anderes, als seine Fähigkeiten zu nutzen und somit Aufgaben zu organisieren und zu koordinieren.

Sie haben Interesse an diesem Thema und möchten mehr dazu erfahren? Das Management-Institut bietet Ihnen Seminare zum Thema [Zeitmanagement](#) oder auch [Positives Denken und Stressbewältigung](#) an, in denen Sie sich effiziente Methoden aneignen können. Wir beraten Sie gerne persönlich, bitte rufen Sie uns unter 0251/202050 an oder schreiben Sie eine Mail an info@kitzmann.de.