

# Informationen zum Vortrag

Telfs, 10.11.2021



RMA Gesundheit GmbH

## Stressfrei leben und arbeiten: Belastungen im Home-Office und Heimunterricht gut meistern

Alfred Mühl

**Raum für Ihre Gedanken...**

Wie schnell ist Ihr Frosch auf der Autobahn unterwegs?

**Alfred Mühl**

Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainer, Genusstrainer

[www.xund-im-leben.at](http://www.xund-im-leben.at)  
[alfred@xund-im-leben.at](mailto:alfred@xund-im-leben.at)

# Tagesblatt für den \_\_\_\_\_

Meine 3 wichtigsten Ziele sind derzeit:

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

To do Liste für den heutigen Tag:

**Fixe Termine** sowie die **wirklich wichtigen und dringenden** To do's zuerst eintragen. Danach kommen die **weniger wichtigen und dringenden** To do's und all jene, die du **heute gerne erledigt** hättest. Verplane dich mit max. 9 To do's. So bleibt Freiraum für unerwartetes.

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

Mittagspause: (Zeit zum Energie tanken) Heute tanke ich Energie bei \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

6: \_\_\_\_\_

7: \_\_\_\_\_

8: \_\_\_\_\_

9: \_\_\_\_\_

(30 min. für meinen Ausgleich) Heute werde ich... \_\_\_\_\_

Z<sub>1</sub>: (für unerwartetes das wichtig oder dringend ist) \_\_\_\_\_

Z<sub>2</sub>: (für unerwartetes das wichtig oder dringend ist) \_\_\_\_\_

Z<sub>3</sub>: (für unerwartetes das wichtig oder dringend ist) \_\_\_\_\_

Jedes weitere To-do kommt für die weitere Planung auf das Wochenblatt.