

Kurztext

Cordula Nussbaum

Zeitmanagement

Mein Übungsbuch für mehr Zeit und Lebensqualität

80 Seiten

Format: 15,5 x 23,5 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4838-4



Keine Zeit für einen weiteren unpersönlichen Ratgeber? Gut! Denn dieses Praxisbuch verzichtet auf langweilige Theorie und bietet stattdessen alle wichtigen Methoden des Zeit- und Selbstmanagements im abwechslungsreichen Mitmach-Format. Selbsttests und Checklisten zum Ausfüllen sowie Sofort-Aktionen helfen dabei, die individuellen Zeitfallen zu entschärfen, Prioritäten richtig zu setzen und Stressquellen zu eliminieren. Aufgaben mit höherem Intensitätsgrad sorgen dafür, dass die erzielten Erfolge auch langfristig Wirkung zeigen. Im Gegensatz zu anderen Programmen können die Übungen hier einzeln oder in frei wählbarer Abfolge bearbeitet werden - um endlich wieder Zeit für die schönen Dinge des Lebens zu haben.