Zimber

Gesund trotz Multitasking

Selbstmanagement für den Berufsalltag

Das Buch richtet sich an Personen, die bei der Arbeit häufig von Multitasking-Anforderungen betroffen sind (mit und ohne Belastungsstörungen) sowie an Führungskräfte, die für diese Mitarbeiter/innen Personalverantwortung tragen. Multitasking als Metapher für die vielen Informationen, die wir täglich zu verarbeiten haben, hat inzwischen einen festen Platz in unserem Alltagswortschatz.

Dennoch ist Multitasking kein Schicksal. Die damit verbundenen Anforderungen können vielmehr aktiv bewältigt werden. Voraussetzung dafür ist, man weiß wie. Ziel des Ratgebers ist es, die für die moderne Arbeit notwendigen Kompetenzen zur Selbststeuerung sichtbar zu machen, zu erweitern und zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags zu machen.

Aus dem Inhalt

Multitasking besser verstehen und bewältigen – Organisations- und technische Hilfsmittel effektiv nutzen – Die Arbeit (noch) besser strukturieren – Die geistigen Fähigkeiten weiterentwickeln – Arbeitseinstellungen erkennen und ändern – Das Wechselspiel von Beanspruchung und Erholung verstehen und nutzen – Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen.

Das Buch richtet sich an Personen, die bei der Arbeit häufig von Multitasking-Anforderungen betroffen sind (mit und ohne Belastungsstörungen) sowie an Führungskräfte, die für diese Mitarbeiter/innen Personalverantwortung tragen. Multitasking als Metapher für die vielen Informationen, die wir täglich zu verarbeiten haben, hat inzwischen einen festen Platz in unserem Alltagswortschatz. Dennoch ist Multitasking kein Schicksal. Die damit verbundenen Anforderungen können vielmehr aktiv bewältigt werden. Voraussetzung dafür ist, man weiß wie. Ziel des Ratgebers ist es, die für die moderne Arbeit notwendigen Kompetenzen zur Selbststeuerung sichtbar zu machen, zu erweitern und zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags zu machen. Aus dem Inhalt Multitasking besser verstehen und bewältigen – Organisations- und technische Hilfsmittel effektiv nutzen – Die Arbeit (noch) besser strukturieren – Die geistigen Fähigkeiten weiterentwickeln – Arbeitseinstellungen erkennen und ändern – Das Wechselspiel von Beanspruchung und Erholung verstehen und nutzen – Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen.



19,99 €
18,68 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662470480
Medium: Buch
ISBN: 978-3-662-47048-0
Verlag: Springer
Erscheinungstermin: 17.04.2016
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2016
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 355 g
Seiten: 162
Format (B x H): 167 x 241 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)