



## Stress am Arbeitsplatz? Vortrag macht Lösungsvorschläge

Mehr als die Hälfte aller Erwerbstätigen ist der Meinung, dass die Belastungen im Arbeitsalltag deutlich zugenommen haben. Bei vielen zeichnet sich ein steigender Termin- und Leistungsdruck ab, was der Stressreport Deutschland 2012 belegt. Darin gaben etwa 60 Prozent der Befragten an, oft unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen oder bei der Arbeit durch Telefonate und E-Mails ständig unterbrochen zu werden. Durch diese hohe Belastung lassen viele ihre Pausen ausfallen oder häufen einen großen Berg an Überstunden an. Dabei ist es nicht das Schwierigste, sich besser zu organisieren. Problematischer dagegen ist es,

seine Zeitkiller zu erkennen und diese dann effektiv auszuschalten. Wie man solchen Zeitdieben auf die Schliche kommen kann, erklärt Norbert Zeller am Donnerstag, 11. April, um 19.30 Uhr bei seinem Vortrag im Haus im Moos. Als erfahrener Personaltrainer kann er von vielen Beispielen der Praxis berichten und wird aufzeigen, wie Lösungen für als belastend empfundene Situationen am Arbeitsplatz gefunden werden können. Der Eintritt der vom Gewerbeverband Donaumoos organisierten Veranstaltung ist frei. Es wird jedoch um Anmeldung erbeten unter E-Mail [info@donaumoos.de](mailto:info@donaumoos.de) oder Telefon 08431/644048.

Foto: Fotolia