

## **Stressvermeidung: „Don't work hard – work smart!“**

Wer kennt das nicht: Die Arbeit häuft sich auf dem Schreibtisch, jede Menge E-Mails sind noch nicht bearbeitet, das Telefon klingelt und dann klopft auch noch ein Kunde an der Tür... ? Oft arbeiten wir hart, haben aber schließlich am Ende des Tages den Eindruck, nichts erreicht zu haben und in der Arbeit zu ertrinken. Das Ergebnis ist Unzufriedenheit, die langfristig zu Stress führt und die Lebensqualität schmälert – das kann bis zum Burn-out führen. Ein Ausweg ist nur möglich, wenn wir es schaffen, die eigene Situation neutral zu betrachten und zu analysieren. Hier setzt der Referent Dipl. Ing. (FH) Norbert Zeller des Vortrages „Don't work hard - work smart“ an. Aus seiner langjährigen Berufserfahrung als Bauleiter und Trainer schöpft er aus einem reichen Erfahrungsschatz und weiß ganz genau, wie wichtig und vor allem wie schwer es ist, den Stresspegel zu senken oder Stress wenn möglich ganz zu vermeiden. In den Vordergrund stellt Zeller am 11. April um 19.30 Uhr im Haus im Moos alle möglichen Sorten von Zeitdieben, das konsequente Setzen von Prioritäten sowie eine ausgewogene Work-Life-Balance. Für die Zuhörer gibt es bestimmt einige gute Tipps, die sich einfach in den Berufsalltag integrieren lassen. Im Anschluss an den Vortrag findet sich ausreichend Zeit zu einem Erfahrungsaustausch und Fragen. *(nr)*

**i Kontakt** Alle Mitglieder und Interessierte sind zu diesem Vortrag am 11. April um 19.30 Uhr ins Haus im Moos eingeladen. Der Eintritt ist kostenlos, auf Grund der beschränkten Platzzahl wird um Anmeldung ([info@donaumoos.de](mailto:info@donaumoos.de) oder 08431/644048) gebeten.