

>>gesundheitsh Alber<<

Alleinerziehend. Gesundheit. Gestalten.



Veranstaltungsreihe

Modul 6

Vorlagen: Arbeitsmaterialien

Arbeitsblatt Zeitfresser	S. 2
Organisationsmaterial	S. 3-6
Teilnehmerliste (optional)	S. 7

Meine Top-10 Zeitfresser



**Erstelle DEINE Top-10 Zeitfresser, die dir Energie und Nerven rauben!
Welche Zeitfresser stehen bei dir auf Platz 1-3?**

Hier findest du einige Beispiele:

Gegenstände suchen, alles selbst erledigen, Perfektionismus, Aufschieberitis, Einkaufen (planlos oder zu Stoßzeiten), Wartezeiten, Fernsehen, unangemeldeter Besuch, Smartphone, fehlende Selbstdisziplin, Unentschlossenheit, Aufgaben nicht zu Ende führen, Unordnung, planloses Arbeiten, keine Ziele, Prioritäten oder Tagespläne haben, zu vieles gleichzeitig machen, surfen im Internet (Facebook & co), nicht nein sagen können, Helfersyndrom, ...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Wochenplan

Montag

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Freitag

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Dienstag

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Samstag

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Mittwoch

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Sonntag

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Donnerstag

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Notizen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Woche:

Tagesplan

Datum:

07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	

Aufgaben

Notizen

Tagesziel

Tagesplan

Zeit		
08:00	15	
	30	
	45	
	60	
09:00	15	
	30	
	45	
	60	
10:00	15	
	30	
	45	
	60	
11:00	15	
	30	
	45	
	60	
12:00	15	
	30	
	45	
	60	
13:00	15	
	30	
	45	
	60	
14:00	15	
	30	
	45	
	60	
15:00	15	
	30	
	45	
	60	
16:00	15	
	30	
	45	
	60	
17:00	15	
	30	
	45	
	60	
18:00	15	
	30	
	45	
	60	
19:00	15	
	30	
	45	
	60	
20:00	15	
	30	
	45	
	60	

Datum:



Teilnehmerliste*

Datum/Uhrzeit:

Ort:



Anzahl	Vorname	Name	Unterschrift
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

* Die Daten der TeilnehmerInnen werden lediglich zur Erbringung der Leistungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe »gesundheitsAlber« des Modellprojektes „Gesundheitsförderung für Alleinerziehende“ sowie für die zukünftige Betreuung rund um das Angebot „gesundheitsAlber“ erhoben und gespeichert. Wir sichern Ihnen zu, dass wir diese Daten mit größter Sorgfalt behandeln und keinesfalls unbefugt an Dritte weitergeben. Davon ausgenommen ist die nötige Weitergabe von Daten im Zusammenhang mit der Umsetzung des Projektes, hier konkret: Weitergabe von Name, an den Förderer des Projektes, als Nachweis für die Projektabrechnung.

Impressum

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin
Tel.: 0385 2007 386 0
Mail: info@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.:
Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

Redaktion

Sylvia Graupner
Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Autoren

Sylvia Graupner
Praktikantin Kira-Celine Bruns (09-12/2020)

Gestaltung

Sylvia Graupner

Bildnachweis

freepik.com
pexels.com
pixabay.com

© LVG MV e. V., Schwerin, 2020

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Informationen zum GKV-Bündnis: www.gkv-buendnis.de

Informationen zum Kooperationsverbund: www.gesundheitlich-chancengleichheit.de