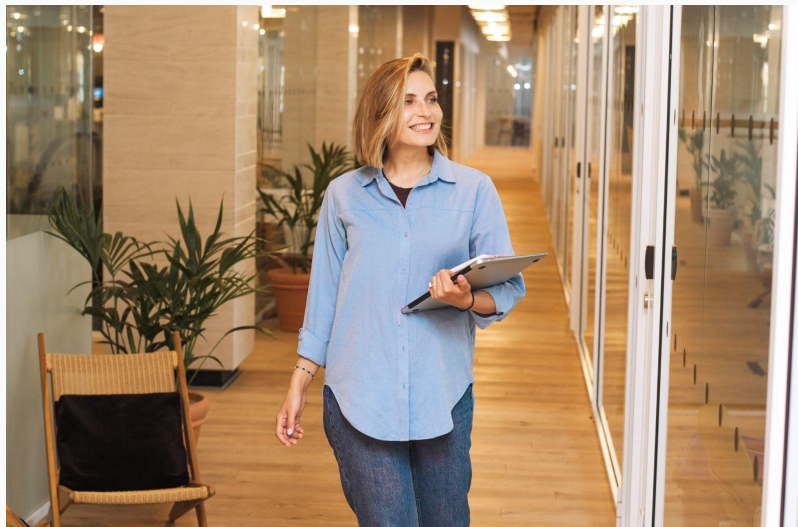




FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



11 erprobte Techniken zur Steigerung deiner Produktivität am Arbeitsplatz!



Nicht nur der Arbeitgeber freut sich über produktive Mitarbeiter, auch man selbst als Mitarbeiter ist gerne produktiv und freut sich seinen Beitrag für das Unternehmen zu erbringen. Hier einige erprobte Tipps um deine Produktivität zu steigern.

1. Erfasse die Zeit für Aufgaben.

Wer weiß, wie lang er für eine Aufgabe benötigt, kann besser planen und Deadlines besser einhalten. Mit einer Automatisierungssoftware kann die Zeit für die Erledigung einer Aufgabe oder die Anzahl der pro Tag erledigten Aufgaben erfasst werden.

2. Gönn dir Pausen.

10- bis 15-minütige Pausen ermöglichen es sich zu erholen und wieder erfrischt an die Arbeit zu gehen.

3. Setz dir Fristen und halte diese ein.

Studien haben gezeigt, dass einer der Schlüssel zur Steigerung der Produktivität in der Festlegung und Einhaltung von Fristen liegt.

4. Vermeide es unproduktive Meetings zu buchen.

Oft benötigen viele Themen nur kurzen E-Mail Austausch statt ein langes Meeting.

5. Versuche kein Multitasking zu betreiben.

Auch wenn es manchmal nicht so scheint und man vieles gleichzeitig erledigt haben will, produktiver bist du wenn du dich auf eine Aufgabe konzentrierst.

6. Vergiss Perfektion.

Das Klischee "nobody's perfect" ist wichtig, denn es ist einfach unrealistisch, auch in der Arbeitswelt, perfekt zu sein.

7. Nimm dir Zeit für Bewegung.

Ganz wichtig für Körper und Geist. Immer wieder aufstehen, herumlaufen und den Körper bewegen.

8. Sei proaktiv.

Proaktiv zu sein und über das Notwendige hinauszugehen, um künftige Schwachstellen zu begrenzen, zu verringern oder zu beseitigen, ist eine großartige Strategie.

9. Nutze 90-Minuten-Zyklen.

Gib dir innerhalb von 90 Minuten so viel Mühe wie möglich deine Aufgabe zu erledigen und gönne dir danach eine Pause um wieder Energie zu tanken.

10. Dekoriere dein Büro.

Je wohler du dich an deinem Arbeitsplatz fühlst, desto weniger Stress wirst du empfinden.

11. Beschränke Unterbrechungen auf ein Minimum.

Beseitige so viele Ablenkungen wie möglich. Verwende schalldichte Kopfhörer und schalte dein privates Telefon aus.

Auf deine Gesundheit! ✈️

Deine



Anja Flessa