



CoachingHer

Lektion 1 - Arbeitsblatt Zeitmanagement & Organisation

1. So sieht mein Tag aktuell aus (bitte ausfüllen):

Uhrzeit	Aktivität
06:00-08:00	
08:00-10:00	
10:00-12:00	
12:00-14:00	
14:00-16:00	
16:00-18:00	
18:00-20:00	
20:00-22:00	

2. So möchte ich meinen Tag gestalten: (Schreibe realistische Änderungen oder neue Gewohnheiten hinein)

3. Was stresst mich am meisten?

4. Mein Ziel für die nächste Woche:

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.