



Bulletin

entstressen

AUSGABE SEPTEMBER 2020



Stress entsteht, wenn wir leben, um es
anderen recht zu machen.

www.sprüche-paradies.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort Geschäftsführung	4
Was gibt es Neues bei den Kochkursen?	5
Mein erster Tag bei Allpower	6
Tipps für den ersten Arbeitstag	7
Vitamin D – das Sonnenvitamin	8
Vom Multitasker zum Singletasker	12
Eine wahre Geschichte	13
Burnout	14
Bye bye Stress – Ideen zum Entspannen	16
Auszeit für sich selber nehmen	18
Vorstellung der Abteilung Accessoires	20
Kurs Grundlagen Zeitmanagement	22
Kursangebot Zeitmanagement	22

Herausgeber: Allpower Lenzburg | kaufmännische Praxisfirma | Sägestrasse 26 | 5600 Lenzburg
Telefon: +41 56 200 93 39 | Fax: +41 56 200 93 33 | Homepage: www.allpower.ch

Redaktion: Jutta Teucher

Korrektorat: Rita Kohler / Angelo Frey

Bilder: Pixabay, zVg

Vorwort

Liebe Lesende

„Stressoren sind Situationen oder Ereignisse, die Stress auslösen, weil wir nicht wissen, ob wir ihnen gewachsen sind.“

Davon haben Sie sicher schon gehört und solche Momente auch selber erlebt! Wussten Sie aber auch, was passiert, wenn Sie eine Banane essen? Sie unterstützt die Bildung des Glückshormon Serotonin – es ist also eine Gute-Laune-Frucht und kann in speziellen Situationen dazu beitragen den Stress zu reduzieren. Oder wenn Sie das nächste Mal Kichererbsen essen, weil sie viele Aminosäuren enthalten, die wichtig für Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem sind. Sie sehen, auch die Ernährung kann viel dazu beitragen, dass unser Organismus besser und stressfreier durch den Alltag kommt.

Wenn Ihnen jemand sagt, dass Sie bei Stress Ihr persönliches Zeitmanagement besser in den Griff bekommen müssen, überlegen Sie sich vielleicht zum ersten Mal, wie dieses Management denn bei Ihnen persönlich aussieht.

Lothar J. Seiwert – Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte – spricht lieber von dem Begriff Zeitökologie und definiert seinen Begriff auch gleich: Es ist für ihn der *massvolle* Umgang mit der Zeit.

Er beschreibt in einem seiner Bücher (Wenn du es eilig hast, gehe langsam; Mehr Zeit in einer beschleunigten Welt), dass Forscher in den letzten 40 Jahren faszinierende Informationen gewonnen haben, wie sich unser Gehirn entwickelt. Es zeigte sich u.a., dass ein Mensch, der eher eine Hirndominanz links hat, ganz anders mit der Zeit umgeht, als jemand, der sie rechts hat.

Und da setzt mein Kurs «Zeitmanagement» an: Anhand eines Tests finden die Kursteilnehmer vor dem Kurs heraus, welches ihre ausgeprägte Hirndominanz ist oder ob sie eventuell sogar ausgeglichen ist. Sie erhalten Informationen über die Funktion des Gehirnes, den Einfluss auf Ihre persönliche Zeitplanung und Sie lernen unterstützende Massnahmen kennen.

In jedem Kurs erlebe ich «Aha-Momente» und neben den vielen Fachinformationen ergibt sich immer eine anregende Gruppen-Diskussion.

Natürlich stelle ich Ihnen dann auch noch ein klassisches Zeitplanungsmittel vor, welches nach einem ehemaligen Präsidenten benannt wurde. Wollen Sie wissen, welcher Präsident es war, dann melden Sie sich noch heute für den nächsten Kurs an!

Ich wünsche Ihnen viele stressfreie Momente und alle Zeit der Welt!

Barbara Brandes

Coach / Ausbilderin FA

- ◇ **Rüsten Sie sich auch schon für Einladungen nach der Corona Zeit?**
- ◇ **Probieren Sie gerne etwas Neues aus?**
- ◇ **Buchen Sie einen Kochkurs!**

Dann melden Sie sich noch heute für unsere tollen Kochkurse an. Mit unseren neuen vergrösserten Räumlichkeiten haben Sie genügend Abstand zu anderen Kursteilnehmern.

Es macht Spass, etwas Neues zu kreieren und anschliessend Ihre Lieben zu verwöhnen. Sie werden staunen!

Profitieren Sie bis am 30.11.2020 von:

25% Rabatt auf alle Kochkurse!



Buchen Sie mit der nächsten Bestellung!

Katalog finden Sie unter:

<http://www.allpower.ch/katalog-shop>



Mein erster Tag bei Allpower

Der erste Tag in einem neuen Job! Oftmals wird es unterschätzt, was der erste Arbeitstag für Auswirkungen auf den Körper und auch auf das Umfeld hat. Die Körperhaltung widerspiegelt die Seele. Mit diesem Interview möchten wir Einblick geben, was an einem ersten Arbeitstag alles ablaufen kann. Vielleicht hilft es, sich (noch) besser auf den ersten Tag vorzubereiten und damit den ersten Eindruck, welcher oftmals bei Kollegen und Geschäftsleitung lange haften bleibt, in ein besseres Licht zu rücken.

Sarah, wie hast du deinen ersten Tag angefangen?

Ich bin früh aufgestanden und war nervös. Aber als ich hier angekommen bin, war die Nervosität weg, weil ich mich bei der Ankunft wohl gefühlt habe. Nach dem Eintrittsgespräch wurde ich in die Verkaufs-Abteilung gebracht, wo ich dann schon die ersten Eindrücke sammeln konnte. Mir wurden auch gleich ein paar Arbeiten gezeigt. Das war gut.

Hattest du jemanden (z.B. en Götti?), der dich «begleitet» hat?

Nein, das nicht. Es war nicht möglich, da in der Verkaufs-Abteilung zu wenige Mitarbeiter waren. Daher haben mich alle «begleitet». Das hat sehr gut funktioniert. Die Menschen hier sind sehr aufgeschlossen und hilfsbereit.

Was war dein erster Eindruck? Was erhoffst du dir von deiner Zeit bei Allpower?

Ich habe mich sehr auf Allpower gefreut und ich wurde sehr gut aufgenommen. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt, man macht nette, neue Bekanntschaften. Ich finde Allpower eine gute Organisation, in welcher man sich weiterentwickeln und spannende Kurse besuchen kann. Es gibt einen Job Coach, der sich für die Mitarbeiter einsetzt. Allpower ist eine tolle Chance. Ich erhoffe mir, dass ich durch Allpower meine Stärken wiederfinde und hoffe auch auf eine tolle Unterstützung im Bewerbungsprozess.

Als du am ersten Tag nach Hause gingst, wie hast du dich gefühlt?

Ich war motiviert und zuversichtlich, dass mir Allpower helfen kann, meinen Wiedereinstieg in den kaufmännischen Beruf zu vereinfachen.

Vielen Dank Sarah!

Ein paar Tipps für den ersten Arbeitstag

Der erste Arbeitstag ist auch ein Neuanfang. Fangen Sie bei sich an, jetzt haben Sie die Gelegenheit ein paar Sachen zu verändern, Gewohnheiten, die sie schon lange haben, abzulegen und den persönlichen Eindruck zu stärken.



Positive Grundeinstellung. Haben Sie, gerade während der Zeit ohne Arbeit eventuell ab und zu gejamert oder gelästert? Wussten Sie, dass das Hirn das gesprochene Wort ablegt? Ein Smiley am Badezimmerspiegel kann einen bereits morgens daran erinnern, den heutigen Tag mit positiver Einstellung zu beginnen.



Wäre schon länger ein Coiffeurbesuch fällig? Vielleicht wollten Sie schon lange eine andere Haarfarbe oder einen anderen Haarschnitt? Jetzt ist die Möglichkeit dazu, denn das neue Umfeld kannte sie ja nicht mit der alten Frisur.



Kleidung: In welcher Kleidung fühlen Sie sich besonders wohl? Wollten Sie schon immer mal etwas Neues ausprobieren? Dann nichts wie los in das Einkaufszentrum. Aber Vorsicht, wenn Sie die neue Kleidung bis zum Vorstellungstermin im Schrank aufbewahren, kann dies destruktiv wirken. Es kann sein, dass Sie sich selber fremd vorkommen. Deshalb, die neue Kleidung gleich ausprobieren und schauen, wie es auf ihr derzeitiges Umfeld wirkt.



Wie wirke ich? Erstaunlich, wie Freunde und Familie auf diese Frage gerne Auskunft geben.



Arbeitsweg: Wenn Sie den Arbeitsweg vorab abfahren, denken Sie daran, die Stosszeiten (morgens) einzuberechnen. Sind Sie zu früh am Arbeitsort, laufen Sie doch um das Gebäude herum — vielleicht entdecken Sie eine nette Cafeteria oder einen Spazierweg?



Wer kann sich schon alles merken? Nehmen Sie eine Mappe mit Schreibutensilien mit. Dort können Sie sich zum Beispiel die Namen der Mitarbeitenden notieren oder wichtige Notizen machen.



Vitamin D

☺ *Kuchen hat nur wenig Vitamine –
darum muss man viel davon essen* ☺

Es ist allgemein bekannt, dass wir in unseren Breiten –
graden an Vitamin D Mangel leiden, trotzdem schaffen wir
es nicht, genügend Vitamin D zu uns zu nehmen.

Gemäss BAG sind in der Schweiz 70 % der Bevölkerung
nicht optimal mit Vitamin D versorgt. Kinderärzte geben
Babys bereits höhere Dosen von Vitamin D..

☀ Vitamin D, was ist das?

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin , welches NICHT
hauptsächlich über die Nahrung zugeführt wird. Vielmehr
produziert unser Körper das Vitamin D selbst, benötigt
dazu aber die UV-Strahlung der Sonne.



☀ Vitamin D, wie kommen wir dazu?

Über den Dünndarm nehmen wir bis zu 80 % des fettlöslichen Vitamin D3 aus der Nahrung auf. Dennoch gelangen auf diesem Weg nur kleine Mengen Vitamin D in den Körper. Wir decken über die Ernährung nur etwa 10 bis 20 % des Tagesbedarfs.

Es gibt nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D enthalten und das dann nur in sehr geringen Mengen. Es kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor, wie:

- ◇ Fetten Fischen wie Hering und Bückling
- ◇ Margarine und Butter
- ◇ Milch und Eigelb
- ◇ Avocado und Pilze

Wir müssten sehr hohe Mengen dieser Lebensmittel essen, um nur die niedrigste empfohlene Tagesdosis zu erhalten.

Empfohlen sind 800 internationale Einheiten (IE), aber wer von uns isst schon täglich 2,4 kg Pilze, 4 kg Rinderleber, 4 kg Butter oder 80 Eier?

Kurz und knapp: Mit Lebensmitteln allein ist es nicht möglich, den täglichen Bedarf an Vitamin D zu decken.

Den grössten Anteil müssen wir selbst produzieren und das geht nicht ohne das Licht der Sonne.

☀ Vitamin D, Wirkung im Körper?

- ◇ Stoffwechsel der Knochen
- ◇ Stärkung des Immunsystems
- ◇ Muskelfunktion
- ◇ Funktion des Herzmuskels
- ◇ Gesunde Darmflora
- ◇ Schutz der Blutgefäße

Nur mit der Sonnenstrahlung entsteht auf der Haut aus einer Vitamin-Vorstufe das Vitamin D₃. Das in der Haut gebildete Vitamin D₃ wandert dann über das Blut in Niere und Leber. Dort wird es zur aktiven Form von Vitamin D, welches überall im Körper wirken kann.

Unser Problem: Da in unseren Breitengraden die Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten schwach ist, kann kaum Vitamin D gebildet werden. Im Sommer halten wir uns wiederum viel in geschlossenen Räumen, auf und tanken nicht genug Vitamin D. Auch haben wir Kleidung an, durch die die Sonnenstrahlen nicht an die Haut kommen.

Man kann die Vitamin D Versorgung im Blut messen.

Die meisten Publikationen gehen davon aus, dass wir mit 20 Nanogramm pro Milliliter Blut ausreichend versorgt sind. Viele Forscher argumentieren jedoch, dass eher Werte um 60 Nanogramm pro Milliliter sinnvoll wären, um von den gesundheitlichen Vorteilen des Sonnenvitamins zu profitieren!

„Du liegst faul an der Sonne“

„Nein... ich tue mir was Gutes:

Ich bilde Vitamin D“



☀ Vitamin D, wie nimmt man es auf?

Je nach Hauttyp und Breitengrad, in welchem wir leben, genügt es Gesicht, Hände und Arme 3x die Woche für 5 bis 25 Minuten der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen.

Beispiel: Um 400 IE Vitamin D bilden zu können, muss sich ein Mensch mit mittelHELLER Haut von April bis Oktober auf dem 42. Breitengrad zur Mittagszeit mit einem Viertel freier Haut für etwa 8 bis 10 Min. in der Sonne aufhalten.

Aber Achtung: Übertreiben Sie es mit dem Sonnenbaden nicht. Zuviel Sonne birgt Sonnenbrandgefahr und das Risiko für Hautkrebs kann steigen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen Oktober und Februar ca. 800 IE Vitamin D zu sich zu nehmen.

Da Vitamin K eine ähnliche schützende Wirkung zugeschrieben wird, soll, vor allem zur Prävention von Knochen- und Gefässerkrankungen, zusätzlich Vitamin K aufgenommen werden (hauptsächlich in grünem Gemüse).

Die neuesten Studien über Vitamin D-Mangel ergaben mögliche Krankheiten wie:

- Bluthochdruck und Herzleiden
- Depressionen, Müdigkeit, Hauterkrankungen
- Haarausfall, aber auch
- Osteoporose und Rachitis

Wichtig: Schwangere, ältere Personen und Menschen, die in geschlossenen Räumen arbeiten, sollten sich regelmässig überprüfen lassen und haben einen höheren Bedarf an Vitamin D.

Quelle: Gesund in sieben Tagen - Dr. med R. v. Helden Hygeia-Verlag



Vom Multitasker zum Singletasker

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Ständig sind wir verfügbar und können dank der modernen Technologie an vielen Orten gleichzeitig sein, sogar vieles fast zur selben Zeit erledigen—wir sind Multitasker geworden.

Multitasking— ein Wort, welches vor allem in den letzten Jahren populärer geworden ist. Gemäss Wikipedia auch Mehrfachaufgabenperformanz genannt, versteht man unter Multitasking die Ausführung zweier oder mehrerer Aufgaben zur selben Zeit. Die Aufgaben sind unabhängig voneinander – das Ziel ist nicht vom Ergebnis der anderen Aufgabe abhängig.

Beispiel: Wir schreiben einen Brief und hören gleichzeitig dem Gespräch der Kollegen zu.

Tatsächlich erleben die meisten von uns immer wieder solche Situationen – doch was macht das mit dem Gehirn?

Um mehrere Prozesse gleichzeitig im Gehirn verarbeiten zu können benötigt das Gehirn, ähnlich wie eine Maschine, mehrere «Leitungen». Analysen des BFU (Beratungsstelle für Unfallverhütung) zeigen, dass Autofahrer, die fahren, sprich: Schalten, auf den Verkehr achten und gleichzeitig das Handy benutzen, um auch nur kurz eine Sprachnachricht zu hören, ein deutlich höheres Unfallrisiko haben. Das kommt daher, dass die Reaktionszeit deutlich geringer wird.

Was jedoch viele nicht wissen ist, dass wenn wir ständig die «Mehrfachleitungen» des Gehirns beanspruchen, das Gehirn die Kapazität dieser «Leitungen», wie ich sie mal nenne, von 100 %



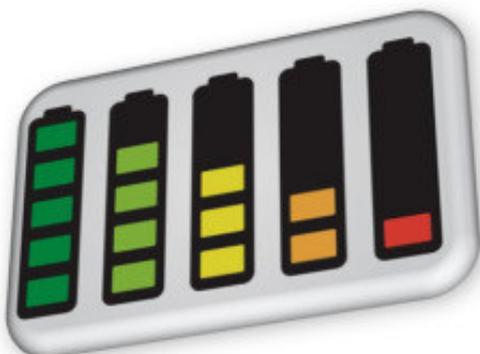
auf deutlich weniger reduziert. Das längerfristige Resultat ist dann, dass das Gehirn nie mehr auf 100 % kommen wird.

Dazu möchte ich Ihnen das Beispiel mit der Batterie aufzeigen:

Wird die Batterie ständig auf Hochtouren gefahren und nur wenig und in kurzen Intervallen wieder aufgeladen, so verliert sie an Kapazität.

Vielleicht kennen Sie das vom Handy oder anderen wieder aufladbaren Geräten (z.B. Akkuschauber). Schon in der Anleitung steht: Eine unsachgemässe Batterieladung kann gefährlich werden!

Batterien, die lange Zeit nicht mehr aufgeladen werden verlieren massiv an Kapazität.



Eine wahre Geschichte dazu:

Energia, so möchte ich meine Freundin nennen, wuchs in einer Grossfamilie auf. Schon bald lernte sie vom Vater, einem erfolgreicher Geschäftsmann: «Wer rastet, der rostet».

Nebst dem erfolgreichen Lehrabschluss hat sie bereits die ersten Erfolge im Sport, Tennismeisterschaften und zur Fitness läuft sie täglich noch einige Kilometer.

Sie lernt einen ebenso erfolgreichen Mann kennen, heiratet und hat zwei Kinder auf die Welt gebracht. Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen erfordert grosse Organisation. Das ist ihre Stärke. Sie organisiert alles, vom Haushaltsplan bis zur Geschäftsagenda, welche bereits zu Beginn ihres eigenen Unternehmens, ein Treuhandbüro, gut gefüllt ist.



Energia ist eine Chefin mit Herz und einem offenen Ohr, Anliegen der Mitarbeiter haben auch zwischen ihren Terminen immer Platz.

Von aussen wird sie immer wieder darauf hingewiesen: Als Chefin von 9 Mitarbeitern hat sie zwar die Erfahrung und das Wissen eines Treuhänders, aber kein Zertifikat vorzuweisen.

Gesagt getan, sie meldet sich für den zweijährigen Kurs zum Diplomierten Treuhänder an.

Als Nahrung dienen die praktischen Sandwiches und Schokolade erhöht das Glücksgefühl.

Zum Tennisspielen kommt sie nicht mehr, jedoch läuft sie täglich mehrere Kilometer.

Das Laufen tut ihr gut, sagt sie mir, so bekommt sie abends den nötigen Abstand von Familie und Beruf. Mit grosser Freude hat sie sich zum Frauenmarathon in Zürich angemeldet und erzählt mir, dass sie bestimmt eines Tages den Ironman in Hawaii laufen wird.

Nach der Prüfung zum Treuhänder, welche sie mit grossem Erfolg gemeistert hat, melden sich die Kinder, dass zuhause die Milch ausgegangen ist - schnell fährt sie auf dem Nachbarweg noch beim Dorfladen vorbei, wo sie schon lange nicht mehr eingekauft hat.

Der Dorfladen hat umgebaut - sie jagt hin und her und muss die Milch suchen. Dabei möchte sie ja schon lange zuhause sein, denn die Kinder sind alleine.

An der Kasse wird sie von einer Frau angesprochen: «Hallo Energia, na.. ich bin gespannt, wie lief denn ihre Prüfung heute?» Energia schaut diese Frau an... Eine Fremde weiss, dass ich heute eine Prüfung gemacht habe?

«Gut gelaufen, vielen Dank», sie zahlt schnell und macht sich auf den Heimweg.

Noch im Auto überlegt sie verzweifelt, woher sie denn diese Frau kennt oder schon gesehen hat... Sie kommt einfach nicht drauf! Die Gedanken kreisen - Kopfweh und andere Symptome hat sie ja bereits seit längerem (weil ja gerade das Wetter umschlägt)... und... einige Stunden später fällt ihr plötzlich ein:

Die Unbekannte ist ihre Dozentin, welche die letzten zwei Jahre ihren Treuhandkurs dozierte...

**Diagnose des Arztes:
Schweres Burnout!**

Burnout...

...was hat bei der Geschichte von Energia dazu beigetragen?

...was hätte sie präventiv machen können?

Hatte sie sich zu wenig Zeit für sich selber genommen und hat so nicht abschalten können?

Hatte sie ein schlechtes Zeitmanagement?

Hatte sie sich selber sehr unter Druck gesetzt? Und wollte sie alles perfekt machen (für die anderen)?

Nahm sie abends ihr Handy mit ins Bett, statt ausreichend zu schlafen und beschäftigte so ihr Hirn auch nachts?

Ist ihr das Einschlafen schwer gefallen, weil sich zu viele Gedanken in ihrem Kopf drehen?

Hatte sie sich während der ganzen Stressphase zu ungesund ernährt?

War sie überzeugt, dass intensive sportliche Betätigung dazu dient, den Körper herunterzufahren?

Genau das Gegenteil ist der Fall: Extremer Sport ist zwar viel Bewegung, jedoch für den Körper wiederum viel Stress.

→ Eustress nennt man den positiven Stress, welcher zwar auch zu empfehlen ist, jedoch nicht der Entspannung dient.

Nahm sie sich zu wenig Zeit für ihre Freunde und Familie – für sie ein zusätzlicher Stressfaktor?

Nahm sie erste körperliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Verspannungen nicht wahr?





Genügend Schlaf

Wie wir alle wissen, benötigt der Körper ausreichend Schlaf. Obwohl die Dauer individuell ist, ist es wichtig, gerade während Stressphasen, genügend guten Schlaf zu haben – sprich dem Körper die Zeit geben, wieder Reserven zu bilden.

Während des Schlafes wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut. Störfaktoren, wie Strahlen von Handys oder TVs lassen uns zwar schlafen, jedoch nimmt das Hirn diese wahr. Ebenso nimmt unser Unterbewusstsein überfüllte Schlafzimmer wahr (z.B. Kleider oder zu viele andere Gegenstände). Auch spielt die Temperatur des Schlafzimmers eine Rolle. Meist wird im Schlafzimmer zu stark geheizt.

Schlafforscher haben neuerdings herausgefunden, dass nackt schlafen nicht nur für die Haut sehr gesund ist, sondern dass dadurch die Ausschüttung von Oxytocin gefördert wird. Oxytocin minimiert wiederum die Bildung des Stresshormons Cortisol.

Ausreichend Bewegung

Durch Bewegung (am besten: Täglich 20 Minuten mässiges Laufen) werden im Körper Endorphine und Serotonin (Hormone) vermehrt produziert. So können die durch Stress entstandenen Hormone Adrenalin und Noradrenalin abgebaut und neutralisiert werden.

Bei anhaltendem Stress verringert sich die Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin. Draus entsteht längerfristig ein erhöhter Cortisol-Spiegel.

Wird im Körper das Stresshormon Cortisol nicht mehr abgebaut, befindet man sich dauerhaft im „Alarmzustand“ – was letztlich zu einem Burn-out führen kann.

Gutes Zeitmanagement

Gute Planung ist wichtig - ebenso wichtig ist jedoch auch, dass man Pausen und Zeit für Erholung einplant.

Gesunde Ernährung

Gerade während Stresszeiten ist es besonders wichtig, dem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen.

Wenn während Stressphasen dem Körper auch noch „Junkfood“, ohne wertvolle Nährstoffe, zugeführt wird, kann es zu Mangelerscheinungen kommen.

Freizeit - freie Zeit

Nicht zuletzt ist es auch wichtig, wie und mit wem wir unsere Freizeit verbringen.

Freizeitstress entsteht oft, wenn man möglichst viele Angebote in der Freizeit wahrnehmen möchte und eben dann keine "freie" Zeit hat.

Bye bye Stress

*Tipps und Tricks zum Entspannen –
nicht nur im Büro!*

*Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.*

Aristoteles

Bewegung:

Wir bewegen uns nicht nur im Büro zu wenig. Stellen Sie den Drucker nicht neben Ihrem Arbeitsplatz auf. So läuft man, wenn auch nur wenige Schritte, um die Ausdrücke zu holen. Benutzen Sie, wenn immer möglich, die Treppe, auch wenn der Lift bequemer ist.

Meditation

Im Büro kann man nicht stundenlang meditieren. Doch oft kann ein Blick aus dem Fenster schon helfen, die Gedanken wieder zu ordnen.

Smartphone-freie-Zeit

Gehen wir davon aus, dass das Handy am Arbeitsplatz nicht beruflich benutzt wird, dann sollte man dies ab und zu ausschalten. Am besten setzt man sich Zeiten, an denen es ausgeschaltet ist. Einerseits ist die Ablenkung durch private Meldungen reduziert – also der Kopf auch freier für die eigentliche Arbeit – aber, und das wissen wenige, dass die Strahlung der Handys Stress in den Hirnzellen produzieren kann. Hierzu gibt es einen eindrücklichen YouTube-Film von RTL-Explosiv: Kopfschmerzen im Auto.

<https://www.rtl.de/videos/kopfschmerzen-im-auto-daran-kann-es-liegen-5a091e9da2ea505d2a428800.html>

Lachen statt Jammern

Wussten Sie, dass stetiges Jammern Stress im Körper verursacht? Ist Ihnen im Büro einmal wirklich nicht zum Lachen? Dann überlisten Sie Ihr Hirn, indem Sie ein Bleistift quer in den Mund legen. Das Hirn meint, Sie lachen und produziert Glückshormone!

Gutes Zeitmanagement:

Wenn der Tag geplant ist – inklusive den Pausen – verliert man weniger Zeit für Unnötiges. Der Kurs Zeitmanagement von Allpower verhilft zu einem effizienteren Planen.

*Alles was ich jetzt brauche
ist eine gute Portion
Vitamin Meer*

Verfasser unbekannt

Auszeit!

Nehmen Sie sich einmal bewusst fr

und machen Sie einmal etwas unge

Sie während dieser Zeit dann nicht

Körper dies mit neuer Energie dan

Wann haben Sie das letzte Mal eine Auszeit - nur für sich selber - genommen?

frei - planen Sie diese "Aktivität"
eplant, unerwartetes. Und wenn
erreichbar sind, wird Ihnen der
ken.



Vorstellung der Abteilung Accessoires



Standort Allpower in Lenzburg AG

Stressless ACCESSOIRES

Eine Teilnehmerin aus der Abteilung Accessoires beschreibt die Abteilung. Toll, dass sich eine neue Mitarbeiterin spontan für einen Artikel im Bulletin zur Verfügung stellte - vielen Dank!

Wir sind eine Abteilung innerhalb der ALLPOWER, welche folgende Arbeiten anbietet:

- ☼ Mitarbeiter-Bestellungen erfassen
- ☼ Kunden-Bestellungen bearbeiten *
- ☼ Transportpapiere und Fakturen erstellen, Sortimentsbestellungen
- ☼ Buchhaltung Debitoren / Kreditoren / Finanzbuchhaltung

Das Büro befindet sich im 3. Stock und bietet 7 Arbeitsplätze. Mitte Juli 2020 wurde ergonomisch aufgerüstet. Es gibt neue Stühle und eine Klimaanlage.

Für wen ist diese Abteilung geeignet:

Für Menschen, die bei der IV angemeldet sind und arbeitsmarktliche Trainings und Programme besuchen möchten, um später wieder ins Berufsleben einsteigen zu können. Angefangen wird z.B. mit 2 Std. Arbeitszeit pro Tag, welche dann monatlich halb- oder stündlich ausgebaut wird.

Die Fachführung ist sehr kompetent und herzlich. Man hat also alle Zeit der Welt sich langsam aber sicher wieder für den 1. Arbeitsmarkt aufzubauen. Weshalb ist es noch **stressless**? Wenn Arbeiten terminlich nicht eingehalten werden können, darf es einfach liegenbleiben, da es sozusagen keine Rolle spielt. Das ist der grosse Vorteil auf dem 2. Arbeitsmarkt zu arbeiten. Also **easy going and no stress!**

* Kundenbestellungen kommen über den Webshop und werden direkt in das ERP-System übernommen, somit muss man diese noch nicht mal erfassen, sondern nur noch bearbeiten. Also, auch hier **no stress!**

Wollen Sie einmal über den Web-Shop bestellen?

<http://shop.allpower.ch/>





Grundlagen Zeitmanagement

Kurs mit Barbara Brandes

Dieser Kurs kann einzeln absolviert werden. Er bildet jedoch in einer Dreierreihe, zusammen mit den Kursen Mindmap und Lerntechnik, ein Kompaktpaket zur Arbeitstechnik. Wer alle drei Kurse besucht, erfährt, wie die Arbeitstechnik effektiv verbessert werden kann. Schon die Einladung zum Kurs sagt bereits aus, dass der Kurs speziell sein wird. Für diesen Kurs müssen die Teilnehmer vorab einen Test ablegen.

Arbeitstechnik

- ☯ Mindmap (Arbeitstechnik/Kreativitätsmethode)
- ☯ Zeitmanagement (linke und rechte Gehirnhälfte)
- ☯ Lerntechnik (Bestimmen des Lerntyps)

Zum Kursinhalt:

Mit einem Vor-Test zum Thema linke/rechte Hirnhälfte erfahren wir, ob unser Hirn eher links- oder rechtsdominant ist und was das für unsere eigene Zeitplanung bedeutet.

Der Einstieg ins Thema war eine Zeitreise ins Gestrern. Dabei wurde den Teilnehmern wieder einmal bewusst, dass wir heute mit all der Technik, die uns ja immense Zeit spart, tatsächlich weniger Zeit zur Verfügung haben, als unsere Grosseltern.

Es gibt eine linke und eine rechte Hirndominanz. Ist man sich bewusst, auf welcher Seite die eigenen Schwerpunkte liegen, so gibt es unterstützende und hilfreiche Tricks, Massnahmen und Zeitplanungsmittel, die uns den Alltag erleichtern.

Ein nicht alltäglicher Kurs mit einer aufgestellten Kursleiterin – verpassen Sie den nächsten Kurs nicht und melden Sie sich noch heute bei der Kursadministration an und ...

...lassen Sie sich überraschen!



Rückmeldungen von Kursteilnehmerinnen:

„Ich habe mich immer als „Chaot“ gefühlt, da mein Schreibtisch mit vielen Post-it Notes geschmückt war, voll mit Notizen, die wichtig oder zu erledigen sind. An dem Kurs habe ich gelernt, mich zeitlich besser zu organisieren, aber auch, dass es für mich ein Glücksgefühl bedeutet, vor Feierabend die erledigten Zettelchen zusammenzuknüllen und in den Papierkorb zu werfen.“

„Dass wir zwei Hirnhälften haben, wusste ich bereits. Doch was meine Tendenz ist, wurde mir an diesem Kurs erst klar“.

«Kein 0815-Zeitmanagementkurs – erfrischend anders!
Bin sehr positiv überrascht.»

„Als Kind war ich Linkshänder. Leider haben mich meine Eltern dazu gebracht, alles mit der rechten (der schönen Hand) zu machen. An diesem Kurs ist mir bewusst geworden, dass dies wohl auch die eine oder andere Blockade ausgelöst hat.“

The background of the page is a watercolor illustration of a garden. It features a green metal fence with decorative finials. In the foreground, there are several purple flowers, possibly crocuses, with green grass. The overall style is soft and artistic, with a light beige background.

Thank You

Dieses Bulletin wurde in der Abteilung Marketing erstellt. Das Zusammentragen der einzelnen Themen und Rubriken hat Spass gemacht. Ein grosser Dank gehört allen, die in irgendeiner Form dazu beigetragen haben.