



Circadian
rhythm



STAGE OF
WAKE
FULNESS

Active
Alert
Focused
Relaxed
Sleepy
Awake
R.E.M.
Stage 1
St

STAGE OF
SLEEP

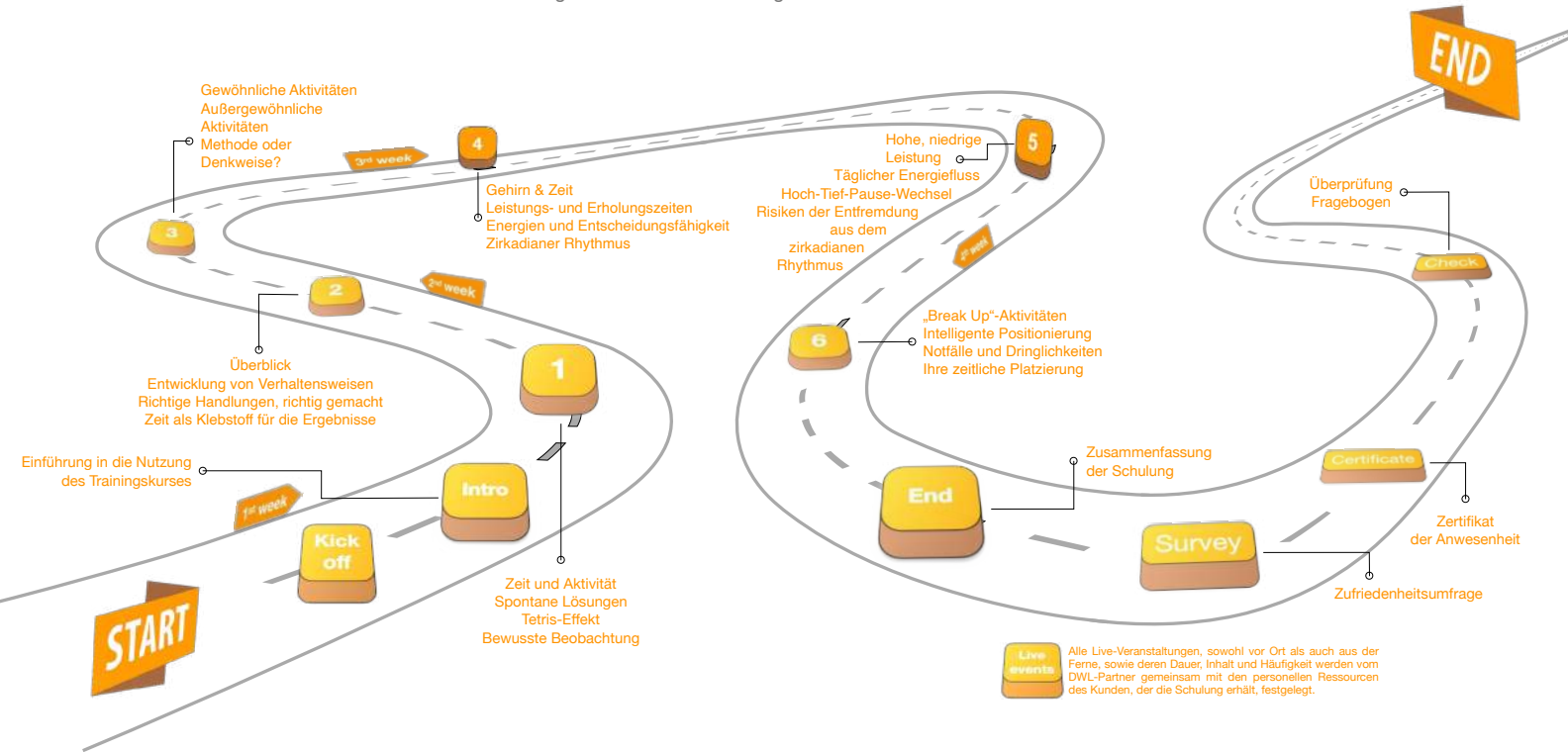
Ergebnisse

Good time

Gute Zeit

Jede Rolle

Ein kompatibles Zeitmanagement Mit unserer Energie können wir täglich Ergebnisse erzielen. Es steigert die Qualität unserer Zeit.



Dies ist nicht
nur ein PDF



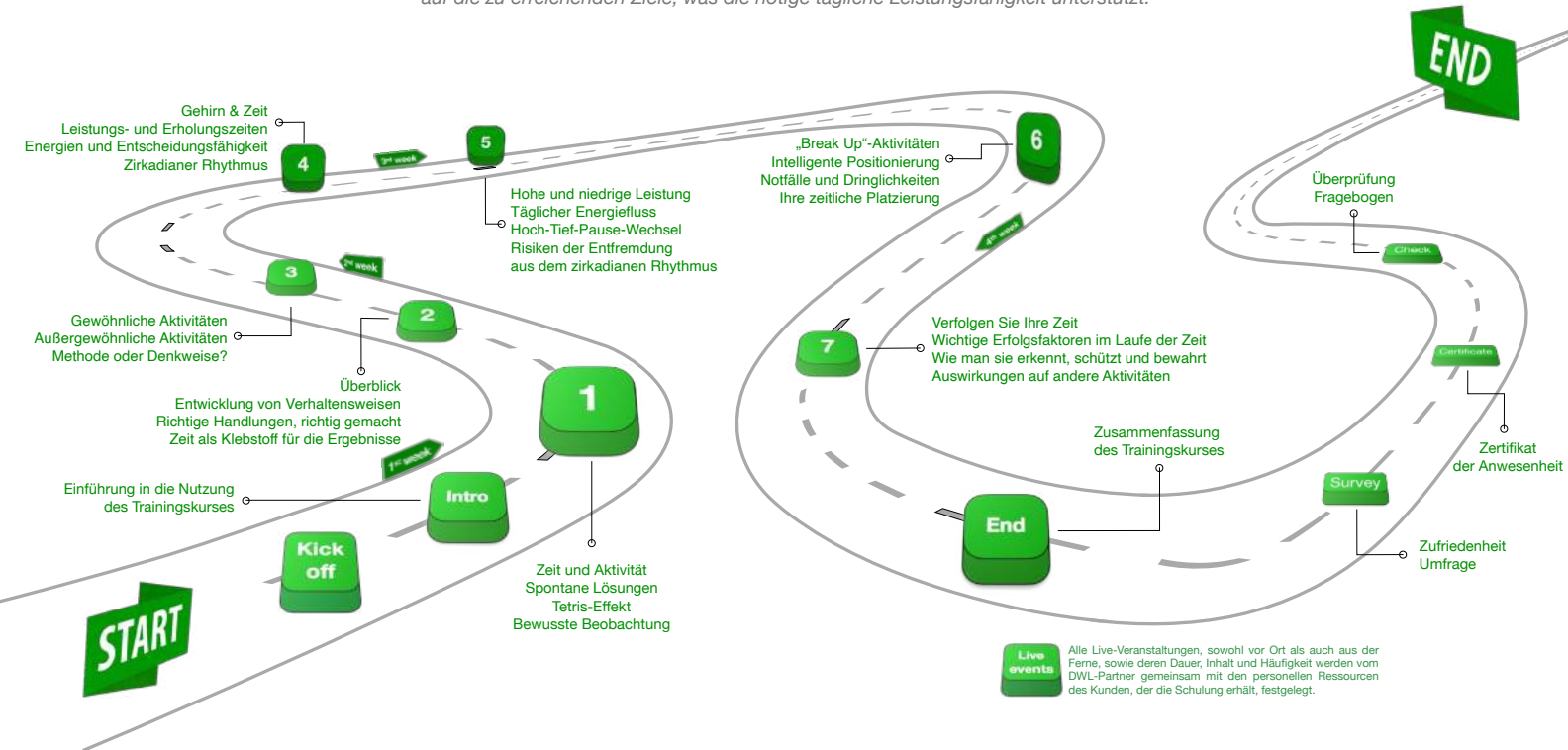
über einige Knöpfe hinweggehen,
Der Pfeil wird zur Hand

Durch Anklicken erhalten
Sie Zugriff bis hin zu Videos und

Gute Zeit

Dazwischenliegend

Bringen Sie eine größere Sensibilität für die Berücksichtigung von Zeit in Ihre Zeit, im Hinblick auf die zu erreichenden Ziele, was die nötige tägliche Leistungsfähigkeit unterstützt.



Dies ist nicht
nur ein PDF

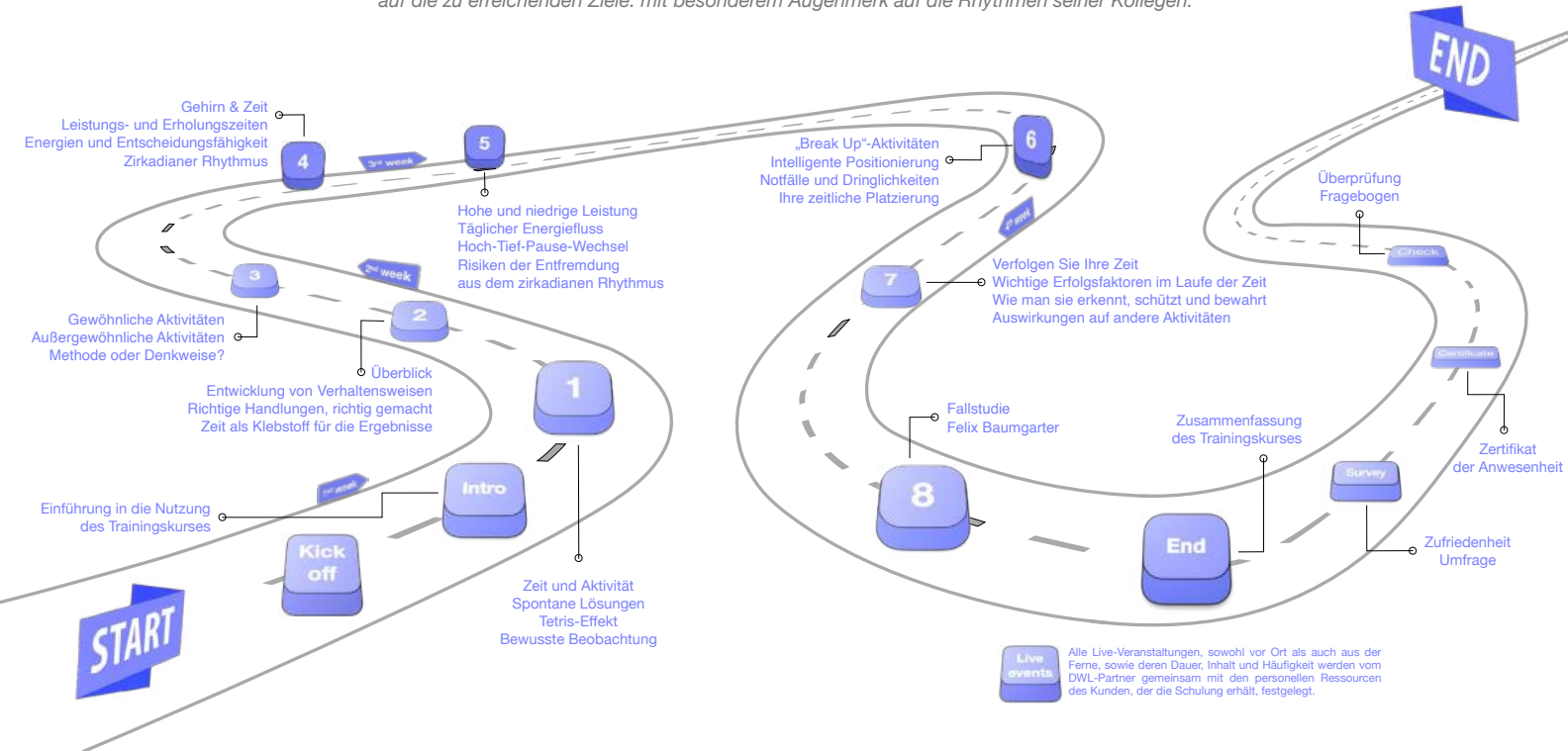


über einige Knöpfe hinweggehen,
Der Pfeil wird zur Hand

Durch Anklicken erhalten
Sie Zugriff bis hin zu Videos und

Gute Zeit Manager

Bringen Sie in Ihre Abteilung eine größere Sensibilität für die Berücksichtigung der Zeit im Hinblick auf die zu erreichenden Ziele. mit besonderem Augenmerk auf die Rhythmen seiner Kollegen.



Dies ist nicht
nur ein PDF

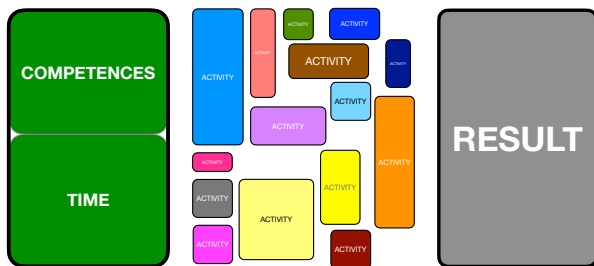


über einige Knöpfe hinweggehen,
Der Pfeil wird zur Hand

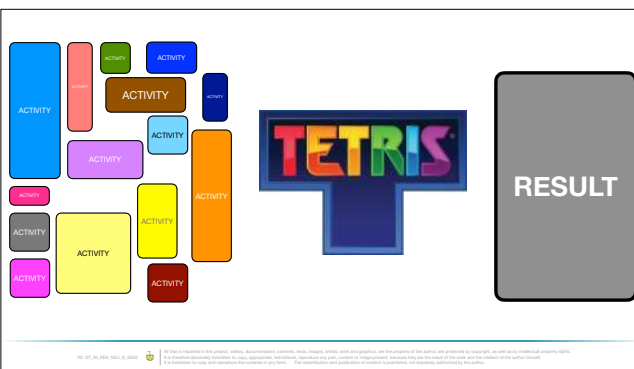
Durch Anklicken erhalten
Sie Zugriff bis hin zu Videos und

Time & Activities

Es ist nicht immer einfach, sich seine Zeit einzuteilen.



Dank unserer Fähigkeiten, die wir für eine bestimmte Zeitspanne einsetzen, können wir das vereinbarte Ergebnis erzielen. Wir tun dies, indem wir mehrere Tätigkeiten ausführen, die sich in ihrer Bedeutung, ihrem Engagement und ihrem Zeitaufwand unterscheiden.



Es ähnelt einem Spiel, das vor langer Zeit geboren wurde und heute noch in Mode ist: Tetris.



Anhand der Fallstudie Minneapolis haben wir gesehen, wie sich das Verhalten auf das Ergebnis auswirkt ...



... wie wichtig es ist, den Überblick zu behalten, unser Handeln anzupassen und unsere Zeit als Kompass zu haben.

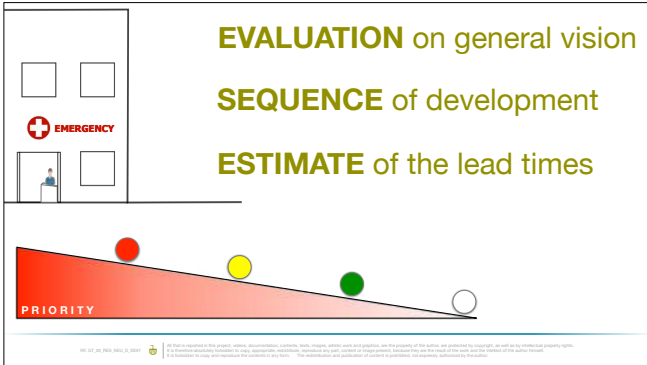


Bei der Beobachtung der Dynamik eines Notfallzentrums haben wir gesehen ...

EVALUATION on general vision

SEQUENCE of development

ESTIMATE of the lead times



... wie man außergewöhnliche Aktivitäten bewältigen kann ...

My daily work

BEHAVIORS

Priorities & temporal needs

TIME

Timetable (+/-)

COMPETENCES

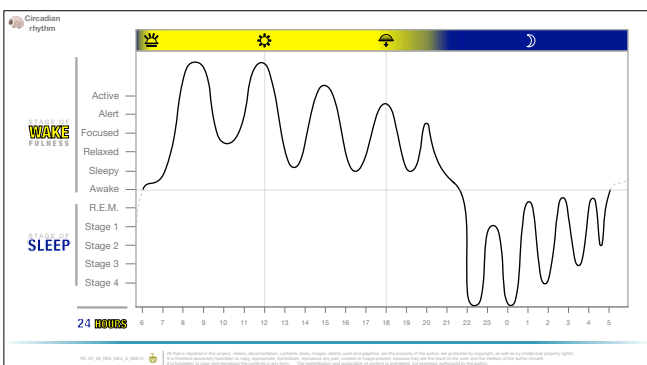
- Competence 1
- Competence 2
- Competence 3
- Competence ...

... ohne gewöhnliche Aktivitäten zu benachteiligen.

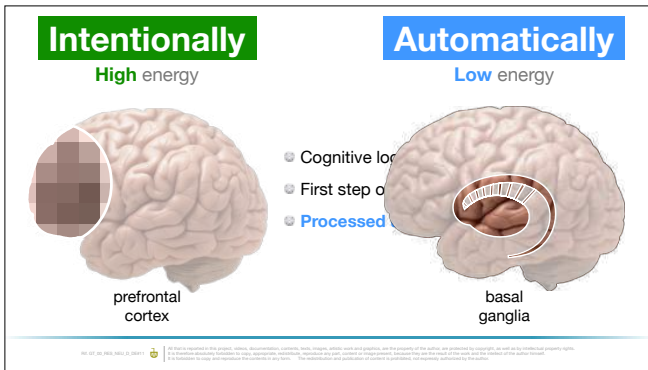


How does our **brain** work?

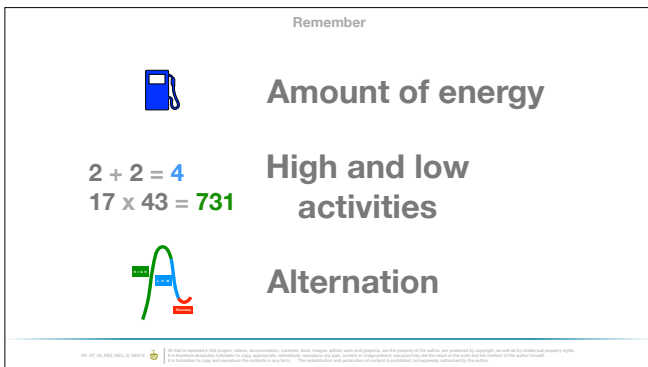
Wir haben verstanden wie unser Gehirn die Zeit verwaltet ...



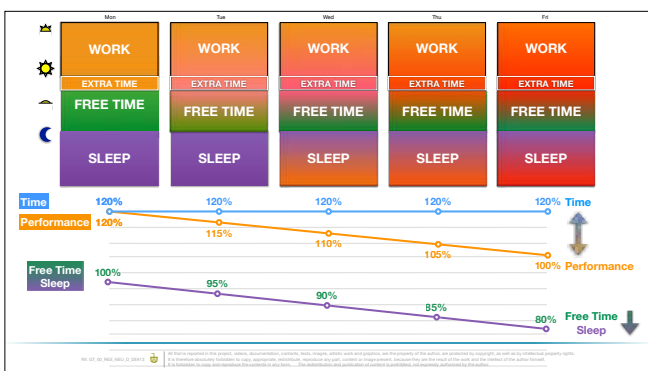
... und wie wir sie mit Hilfe des zirkadianen Rhythmus anpassen können.



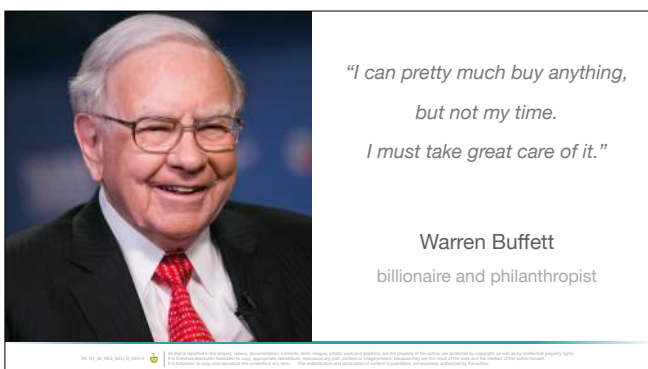
Wir können zwischen absichtlichen und automatischen Aktivitäten unterscheiden und wissen ...



... wie man sie richtig abwechseln kann.



Es ist nun klar, welche Folgen es haben kann, wenn wir nicht wissen, wie wir unsere Zeit einteilen sollen.



Warren Buffett, berühmter amerikanischer Milliardär und Philanthrop, sagte in einem Interview: "Ich kann so ziemlich alles kaufen, aber nicht meine Zeit. Ich muss extrem gut darauf aufpassen."



All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.