Jobwohl - Regula Zellweger – Küferweg 4 – 8912 Obfelden
sophie@jobwohl.ch - www.jobwohl.ch - 044 761 36 26 - 079 476 36 89

Jobwohl

MMI – Me, Myself and I

MMI-Zeiten regelmässig verbindlich in die Agenda eintragen.
Erstellen Sie einen Fundus an Jobwohl-Ideen: Das tut mir gut!
Beispiele: Pausen geniessen, Nein sagen, bewegte Mittagspause, Musik hören, Blumen, Entspannungsübungen, Joggen, mit einer Freundin einkaufen, Arbeiten delegieren, mich abgrenzen, lachen, viel schlafen, Natur, Wasser, jemanden bekochen, mich selbst mögen….

Ich und die Arbeit	Ich und die anderen

Ich und mein Körper	Ich und meine Befindlichkeit

© 2010 Regula Zellweger