ZENTRIEREND

PAUSE

Manche Menschen bekommen bei dem Wort ein schlechtes Gewissen. Pause = nicht arbeiten = faul sein. Richtig eingesetzt ist jedoch genau das Gegenteil der Fall: Pausen machen uns stärker und erhöhen unsere Leistungsfähigkeit. Studien haben ergeben, dass die meisten Menschen maximal 60 bis 120 Minuten konzentriert am Stück arbeiten können. Danach fällt die Leistungskurve deutlich ab. Gut dosierte Pausen halten Sie über einen langen Zeitraum auf dem gleichen Niveau.

Wenn wir in uns ruhen sind wir stärker und belastbarer. Um diese innere Ruhe immer wieder zu finden, sind Pausen oder allgemein Auszeiten unabdingbar. Sie helfen uns, Abstand zu gewinnen, uns neu auszurichten, zu motivieren und Kraft zu tanken. Ähnlich einem Rennauto, das einen Boxenstopp macht, um nachzutanken. Ohne Treibstoff – sowohl körperlichen als auch seelischen – kommt man nicht erfolgreich ins Ziel.

Statt einer Box haben wir Ihnen einen Tassenparkplatz gebaut, als Erinnerung an bewusste Auszeiten. Schieben Sie Ihre Arbeit zur Seite und machen Sie eine kurze Pause. Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe mit einem Pausentee, um dann wieder voll durchstarten zu können. Weitere Zentrierhilfen finden Sie auf www.evomotiv.de.

Für eine langfristige Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit und auch der Abläufe in Ihrem Unternehmen steht Ihnen EVOMOTIV gerne mit individuellen Lösungen zur Seite – sprechen Sie uns an.

NOBELPREISWÜRDIGE IDEEN:

WICHTIGE NUMMERN:

EVOMOTIV Stuttgart + 49 (0) 711·32 06 74-0
EVOMOTIV Ulm + 49 (0) 731·70 80 984-00

NICHT VERGESSEN:

EVOMOTIV

JANUAR 2013

KW	1	2	3	4	5
MO		7	14	21	28
DI	1	8	15	22	29
MI	2	9	16	23	30
DO	3	10	17	24	31
FR	4	11	18	25	
SA	5	12	19	26	
SO	6	13	20	27	

Neujahr: Di, 01.01.
Hlg. Drei Könige: So, 06.01.

FEBRUAR

KW	5	6	7	8	9
MO		4	11	18	25
DI		5	12	19	26
MI		6	13	20	27
DO		7	14	21	28
FR	1	8	15	22	
SA	2	9	16	23	
SO	3	10	17	24	

Rosenmontag: Mo, 11.02.
Valentinstag: Do, 14.02.

MÄRZ

KW	9	10	11	12	13
MO		4	11	18	25
DI		5	12	19	26
MI		6	13	20	27
DO		7	14	21	28
FR	1	8	15	22	29
SA	2	9	16	23	30
SO	3	10	17	24	31

Karfreitag: Fr, 29.03.
Uhrenumstellung: So, 31.03.

APRIL

KW	14	15	16	17	18
MO	1	8	15	22	29
DI	2	9	16	23	30
MI	3	10	17	24	
DO	4	11	18	25	
FR	5	12	19	26	
SA	6	13	20	27	
SO	7	14	21	28	

Ostermontag: Mo, 01.04.

MAI

KW	18	19	20	21	22
MO		6	13	20	27
DI		7	14	21	28
MI	1	8	15	22	29
DO	2	9	16	23	30
FR	3	10	17	24	31
SA	4	11	18	25	
SO	5	12	19	26	

Tag der Arbeit: Mi, 01.05.
Christi Himmelfahrt: Do, 09.05.
Pfingstmontag: Mo, 20.05.
Fronleichnam: Do, 30.05.

JUNI

KW	22	23	24	25	26
MO		3	10	17	24
DI		4	11	18	25
MI		5	12	19	26
DO		6	13	20	27
FR		7	14	21	28
SA	1	8	15	22	29
SO	2	9	16	23	30

JULI

KW	27	28	29	30	31
MO	1	8	15	22	29
DI	2	9	16	23	30
MI	3	10	17	24	31
DO	4	11	18	25	
FR	5	12	19	26	
SA	6	13	20	27	
SO	7	14	21	28	

AUGUST

KW	31	32	33	34	35
MO		5	12	19	26
DI		6	13	20	27
MI		7	14	21	28
DO	1	8	15	22	29
FR	2	9	16	23	30
SA	3	10	17	24	31
SO	4	11	18	25	

SEPTEMBER

KW	35	36	37	38	39	40
MO		2	9	16	23	30
DI		3	10	17	24	
MI		4	11	18	25	
DO		5	12	19	26	
FR		6	13	20	27	
SA		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22	29	

OKTOBER

KW	40	41	42	43	44
MO		7	14	21	28
DI	1	8	15	22	29
MI	2	9	16	23	30
DO	3	10	17	24	31
FR	4	11	18	25	
SA	5	12	19	26	
SO	6	13	20	27	

Tag der Dt. Einheit: Do, 03.10.
Uhrenumstellung: So, 27.10.

NOVEMBER

KW	44	45	46	47	48
MO		4	11	18	25
DI		5	12	19	26
MI		6	13	20	27
DO		7	14	21	28
FR	1	8	15	22	29
SA	2	9	16	23	30
SO	3	10	17	24	

Allerheiligen: Fr, 01.11.

DEZEMBER

KW	48	49	50	51	52	1
MO		2	9	16	23	30
DI		3	10	17	24	31
MI		4	11	18	25	
DO		5	12	19	26	
FR		6	13	20	27	
SA		7	14	21	28	
SO	1	8	15	22	29	

Nikolaus: Fr, 06.12.
Heiligabend: Di, 24.12.
1. Weihnachtstag: Mi, 25.12.
2. Weihnachtstag: Do, 26.12.
Silvester: Di, 31.12.

JANUAR 2014

KW	1	2	3	4	5
MO		6	13	20	27
DI		7	14	21	28
MI	1	8	15	22	29
DO	2	9	16	23	30
FR	3	10	17	24	31
SA	4	11	18	25	
SO	5	12	19	26	

Neujahr: Mi, 01.01.
Hlg. Drei Könige: Mo, 06.01.

FEBRUAR 2014

KW	5	6	7	8	9
MO		3	10	17	24
DI		4	11	18	25
MI		5	12	19	26
DO		6	13	20	27
FR		7	14	21	28
SA	1	8	15	22	
SO	2	9	16	23	

Valentinstag: Fr, 14.02.

Graue Fläche = Schulferien in Baden-Württemberg