

1. Record Nr.	UNINA9910483678803321
Autore	Zimber Andreas
Titolo	Gesund trotz Multitasking : Selbstmanagement für den Berufsalltag // von Andreas Zimber
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2016
ISBN	3-662-47049-7
Edizione	[1st ed. 2016.]
Descrizione fisica	1 online resource (169 p.)
Disciplina	150
Soggetti	Medicine Health Rehabilitation Psychology Supervision Counseling Psychology, Industrial Business Popular Science in Medicine and Health Popular Science in Psychology Consulting, Supervision and Coaching Industrial and Organizational Psychology Popular Science in Business and Management
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	"Mit 16 Abbildungen und 14 Tabellen"--Title page.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references at the end of each chapters and index.
Nota di contenuto	Multitasking besser verstehen und bewältigen -- Organisations- und technische Hilfsmittel effektiv nutzen -- Die Arbeit (noch) besser strukturieren -- Die geistigen Fähigkeiten weiterentwickeln -- Arbeitseinstellungen erkennen und ändern -- Das Wechselspiel von Beanspruchung und Erholung verstehen und nutzen -- Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen.
Sommario/riassunto	Das Buch richtet sich an Personen, die bei der Arbeit häufig von Multitasking-Anforderungen betroffen sind (mit und ohne

Belastungsstörungen) sowie an Führungskräfte, die für diese Mitarbeiter/innen Personalverantwortung tragen. Multitasking als Metapher für die vielen Informationen, die wir täglich zu verarbeiten haben, hat inzwischen einen festen Platz in unserem Alltagswortschatz. Dennoch ist Multitasking kein Schicksal. Die damit verbundenen Anforderungen können vielmehr aktiv bewältigt werden. Voraussetzung dafür ist, man weiß wie. Ziel des Ratgebers ist es, die für die moderne Arbeit notwendigen Kompetenzen zur Selbststeuerung sichtbar zu machen, zu erweitern und zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags zu machen. Aus dem Inhalt Multitasking besser verstehen und bewältigen – Organisations- und technische Hilfsmittel effektiv nutzen – Die Arbeit (noch) besser strukturieren – Die geistigen Fähigkeiten weiterentwickeln – Arbeitseinstellungen erkennen und ändern – Das Wechselspiel von Beanspruchung und Erholung verstehen und nutzen – Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen. Der Autor Prof. Dr. phil. Andreas Zimber ist Professor für Wirtschaftspsychologie an der SRH Hochschule Heidelberg. Seine Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind psychische Belastungen bei der Arbeit und Ansätze zur individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung. Das Konzept dieses Buches hat er in Vorträgen, Workshops und Seminaren erprobt.
