



Praktische Tipps und Anregungen für eine effektive Zeitplanung und Aufgabenorganisation

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Für Krebspatienten und -patientinnen ist es eine Herausforderung, nebst Diagnose und Behandlung den Alltag mit den beruflichen und familiären Verpflichtungen zu bewältigen. Der Workshop vermittelt praktische Methoden und Tools, um die täglichen Aufgaben besser zu organisieren und dadurch Stress zu reduzieren.

- Bewusster Umgang mit der Zeit: Prioritäten setzen und delegieren
- Aufgaben effizient angehen
- Ordnung halten
- Gedanken zum persönlichen Zeit-Typ

Datum	Donnerstag, 16. Januar 2025
Zeit	17–19 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	Ursula Metzler, Trainerin und Coach für Zeitmanagement und Kommunikation
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 14. Januar 2025 unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail waeldli@krebsligazuerich.ch .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.