

Mein Pausenprotokoll

Durcharbeiten oder bewusst Pause machen? Wie verbringen Sie Ihre Mittagspause? Wo halten Sie sich in der Pause auf? Wie gestalten Sie Ihre Arbeitsunterbrechungen? Bitte fertigen Sie ein Pausenprotokoll eines ganz normalen Arbeitstags an.



Bild: iStock/danleap

Datum Wochentag Arbeitszeit von bis Uhr

Art der Tätigkeit

Meine Pausen

Egal ob Mini- oder Maxipause, bitte notieren Sie jeweils die Uhrzeit des Pausenbeginns und die Pausendauer in Minuten.

Ort

Bitte notieren Sie, wo Sie die jeweilige Pause verbringen.

Pausentätigkeit

Bitte notieren Sie, wie Sie die jeweilige Pause verbringen.

Speisen und Getränke

Bitte notieren Sie, was Sie während jeder Pause zu sich nehmen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....