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.

Foto: iStock/danleap

Datum ..... Wochentag ..... Arbeitszeit von ..... bis ..... Uhr

Art der Tätigkeit .....

Meine Pausen	**Ort**	**Pausentätigkeit**	**Speisen und Getränke**
Egal ob Mini- oder Maxipause, bitte notieren Sie jeweils die Uhrzeit des Pausenbeginns und die Pausendauer in Minuten.	Bitte notieren Sie, wo Sie die jeweilige Pause verbringen.	Bitte notieren Sie, wie Sie die jeweilige Pause verbringen.	Bitte notieren Sie, was Sie während jeder Pause zu sich nehmen.
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....