

C: Koordinieren von unternehmerischen Arbeitsprozessen

C1: Aufgaben und Ressourcen im kaufmännischen Arbeitsbereich planen, koordinieren und optimieren – Praxisauftrag 2

---

## Eigene Ressourcen verhältnismässig einsetzen

---

### Leistungsziele:

- Sie reflektieren den Einsatz der persönlichen und betrieblichen Ressourcen. (K4)

**Empfehlung:** Erstes Lehrjahr

---

## Praxisauftrag

### Ausgangslage

In deiner Arbeit bist du täglich durch verschiedene Aufgaben und Verpflichtungen gefordert und hektischen Situationen ausgesetzt. Manchmal kann das alles ganz schön viel werden, und deine Work-Life-Balance kann aus den Fugen geraten.

Eine solche Situation kann auf Dauer gravierende Auswirkungen auf deine Gesundheit haben. Darum ist es wichtig, dass du deine eigenen Grenzen kennst und deine Ressourcen verantwortungsvoll einsetzt. Nutze also diesen Praxisauftrag, um dir ein Bewusstsein zu deiner Work-Life-Balance zu schaffen.

### Aufgabenstellung

Teilaufgabe 1: Betrachte deinen Wochenplan und deine Agenda sowie deine aufgeschriebenen Arbeitsstunden. Überschlage grob, wie viel Zeit für dich selbst bleibt, und überleg dir, ob du dich gut organisiert fühlst. Stell dir dazu die folgenden Fragen:

- Stehen aus deiner Sicht Arbeit und Freizeit in einem guten Verhältnis? Fühlst du dich ausgeglichen?
- Kommst du dazu, alles zu erledigen?

Markiere in deinem Wochenplan farblich diejenigen Punkte, die kritisch sein könnten oder die deiner Meinung nach zu kurz kommen.



Trage private Termine im Kalender ein (im Outlook auf «privat» gestellt), damit diese Zeit für Terminanfragen blockiert ist.

---

Teilaufgabe 2: Wenn du in Teilaufgabe 1 kritische Punkte erkannt hast, bitte deine vorgesetzte Person um ein Gespräch. Bring eigene Lösungsvorschläge in das Gespräch mit.

---



Berufsbildungsverband der Versicherungswirtschaft  
Association pour la formation professionnelle en assurance  
Associazione per la formazione professionale nell'assicurazione

Teilaufgabe 3: Dokumentiere und reflektiere deine Erkenntnisse in deiner digitalen Lerndokumentation.

---

**Betriebsspezifische Vorgaben:**

---



## Kompetenzraster

### Selbsteinschätzung

**Leitfrage 1:** Gehe ich bewusst mit meinen persönlichen Ressourcen um?

Ich nehme mir regelmässig Zeit für mich selbst.

---

Ich plane genügend Zeit für meine Hobbys ein., um so meine Work-Life-Balance zu unterstützen.

---

Stresssymptome sowie Über- oder Unterforderung nehme ich ernst und wende mich frühzeitig an eine Vertrauensperson.

---

Ich nehme mir regelmässig Zeit für mich selbst.

---

### Fremdeinschätzung

**Leitfrage 1:** Geht er/sie bewusst mit seinen/ihren persönlichen Ressourcen um?

#### Kompetenzkriterien

Er/sie nimmt sich regelmässig Zeit für sich selbst.

---

Ers/sie plant genügend Zeit für seine/ihre Hobbys ein, um so seine/ihre Work-Life-Balance zu unterstützen.

---

Stresssymptome sowie Über- oder Unterforderung nimmt er/sie ernst und wendet sich frühzeitig an eine Vertrauensperson.

---