



Sorgsamer Umgang mit eigenen Ressourcen

Äußeren Einflüssen und Belastungen standhalten, sich immer wieder selbst organisieren und Wege aus einer Krise finden – das ist auch im beruflichen Kontext sehr wichtig.

Mitarbeiter*innen lernen, die eigenen Ressourcen gezielt einzusetzen und sich selbst zu schützen, um gesund und motiviert zu bleiben.

Zielgruppe Mitarbeiter*innen

Ziele

- Sie kennen den Zusammenhang von nachhaltiger Leistung und Gesundheit
- Sie lernen eine Methode, ihre eigenen Gesundheits- und Leistungsressourcen zu reflektieren, zu bewerten und zu erweitern
- Sie haben für ihre persönliche Situation Lösungshebel gefunden

Inhalte

- Wie physische und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit zusammenhängen
- Was macht Stress und Druck mit uns und wie können wir damit umgehen?
- Eigene Resilienzfaktoren aufdecken und nutzen
- Persönliches Notfallprogramm in stressigen Zeiten

Methodik

Impulse, Gruppen- und Einzelübungen sowie Praxistransfer durch sofort umsetzbare Elemente

Dauer

3 Stunden

Referentin

Barbara Hess

Teilnehmende

Maximal 15