



«Erlebnis des Tages»

Persönliches Ressourcenmanagement für Grossgruppen

Im bewegten Grossgruppenanlass «Erlebnis des Tages» nehmen die Teilnehmenden in einem einzigartigen Postenlauf einen Tag unter die Ressourcen-Lupe. Sie beleuchten kritisch ihr Verhalten in verschiedenen Situationen des (Arbeitsall-)Tages und erleben auf spielerisch-humorvolle Weise, wie sich persönliche Entscheidungen und Gewohnheiten auf ihre Motivation, Energie und Pendenzen auswirken.

Ziel

- Das Thema persönliche Ressourcen im Alltag ist mit einem Augenzwinkern thematisiert.
- Persönliche Gewohnheiten sind kritisch reflektiert.
- Der Einfluss von eigenen Verhaltensweisen auf das Befinden sind bekannt.

Zielgruppe

- Mitarbeitende und Führungskräfte mit Wissensarbeit, Projektarbeit, Büroarbeit mit eigenständiger Einteilung
- Ganze Abteilungen, ganze KMU (von 50 bis 800 Personen)

Nutzen

- Die Teilnehmenden haben ihre Gewohnheiten in verschiedenen Situationen des Alltags reflektiert und Tipps abgeleitet, wie sie im Alltag gesundheitsförderlicher mit ihrer Energie und den persönlichen Ressourcen umgehen können.
- Teambuilding: Durch den Aufbau in Form eines Postenlaufes können Teams gemeinsam auf Wanderschaft gehen und sich über ihr Verhalten im Arbeitsalltag austauschen.

Form und Inhalt

Beim «Erlebnis des Tages» handelt es sich um einen abwechslungsreichen Postenlauf. Die Posten sind unterschiedlich gestaltet (grosse Spielkarten, moderierte Posten, Videosequenzen, Schauspiel etc.). Jede/r Spielende erlebt somit einen vielseitigen Tag und muss sich in verschiedenen Spielsituationen entscheiden, welches hier seine/ihre typische Reaktion ist.

Je nach dem, wie sich die Teilnehmenden in den konkreten Situationen verhalten, verändert sich ihre Energie- und Motivationsbilanz bzw. nehmen Pendenzen ab oder zu, was auf einem portablen Spielbrett abgebildet wird. Abschliessend werden die Entscheidungen und deren Konsequenzen reflektiert und persönliche Schlüsse gezogen.

Dauer

Postenlauf mit persönlicher Reflexion, ca. ½ Tag

Anwendungsmöglichkeiten

Das «Erlebnis des Tages» kann für sich stehen oder im Rahmen von Firmenanlässen oder Gesundheitstagen durchgeführt werden.

