

## **Workshop «Stärken stärken» Persönliches Ressourcenmanagement für mehr Energie**

Um gesund und entspannt hohe Leistung erbringen zu können, braucht es ein gutes persönliches Ressourcen-Management. Wo sind Ressourcen im Alltag zu finden? Welche Gedanken wirken Kraft-aufbauend? Der bewusste Umgang mit Ressourcen setzt die Kenntnis der persönlichen Ressourcen voraus, um diese gezielt fördern und von ihrem Potential profitieren zu können.

Im Workshop werden die wichtigsten persönlichen Ressourcen identifiziert, deren positive Wirkung auf unser Wohlbefinden aufgezeigt und Möglichkeiten, Ressourcen zu stärken und bewusster zu nutzen diskutiert.

### **Ziel**

Die Teilnehmenden

- kennen die wichtigsten Ressourcen und die Wechselwirkung zwischen Belastungen und Ressourcen.
- haben ihre wichtigsten persönlichen Ressourcen erhoben.
- haben Möglichkeiten zum Ressourcenaufbau kennengelernt.
- sind motiviert, ihre Ressourcen stärker und bewusster zu Nutzen.

### **Zielgruppe**

alle Mitarbeitenden

### **Nutzen**

Die Teilnehmenden sind sich wieder bewusst, was Ihnen gut tut. Sie wissen, wie und wo sie ihre Batterien im Alltag aufladen können. Der Alltag laugt sie weniger aus, sie finden wieder Elan und die Zufriedenheit steigt.

### **Inhalt**

- Ressourcen und deren Einfluss auf unser Wohlbefinden
- Interne Ressourcen: Einstellungen und Gedanken als Ressource
- Externe Ressourcen: Ressourcen im Alltag
- Identifikation meiner persönlichen Ressourcen
- Möglichkeiten der Ressourcenförderung: Übungen und Diskussion

### **Dauer**

Workshop: ½ bis 1 Tag

