



«Spiel des Tages» Persönliches Ressourcenmanagement unter der Lupe

Was motiviert? Was kostet Energie? Wie verhält es sich mit den Pendenzen im Tagesverlauf?

Im «Spiel des Tages» erleben die Teilnehmenden einen Tag unter der Ressourcen-Lupe. Sie beleuchtet kritisch ihr Verhalten in verschiedenen Situationen des (Arbeitsall-)Tages und erleben auf spielerisch-humorvolle Weise, wie sich persönliche Entscheidungen und Gewohnheiten auf ihre Ressourcen auswirken.

Individuelles Stress- und Ressourcenmanagement – für einmal spielerisch.

Ziel

- Die Teilnehmenden haben das Thema persönliche Ressourcen im Alltag auf spielerische Art und mit einem Augenzwinkern thematisiert und ihre Gewohnheiten kritisch reflektiert.
- Die Teilnehmenden sind sich bewusst, welchen Einfluss ihre Verhaltensweisen auf ihr Befinden haben.

Zielgruppe

- Mitarbeitende und Führungskräfte mit Wissensarbeit, Projektarbeit, Büroarbeit mit eigenständiger Einteilung
- Ganze Teams

Nutzen

- Die Teilnehmenden haben ihre Gewohnheiten in verschiedenen Situationen des Alltags reflektiert.
- Die Teilnehmenden haben kritisch beleuchtet, wie gesundheitsförderlich ihr Verhalten ist und können Tipps ableiten, wie sie im Alltag gesundheitsförderlicher mit ihrer Energie und den persönlichen Ressourcen umgehen können.

Inhalt

Beim «Spiel des Tages» handelt es sich um ein Brettspiel, welches jeweils von 3–5 Personen gemeinsam gespielt wird. Im Spiel erlebt jede/r Spielende einen 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.

Dauer

Spiel mit persönlicher Reflexion, ca. 60 Minuten

Anwendungsmöglichkeiten

Das « Spiel des Tages » kann gut eingebettet werden in

- Workshops zum Thema Stress- und Ressourcenmanagement im weitesten Sinn. Nach einer thematischen Einführung und dem Spieldurchgang erfolgt eine geführte Selbst-/ oder Team-Reflexion.
- Gesundheitstage / -parcours
- Teamtage