

Mein Ressourcenkoffer

- ✓ Dreiteilige Workshopreihe
- ✓ Ressourcenstärkung
- ✓ Selbstmanagement



👥 Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

💬 Psychische Gesundheit

🕒 unspezifisch

📄 Digital

📅 Workshop

Die dreiteilige Workshopreihe legt den Fokus auf die Stärkung der eigenen Ressourcen. Unter Berücksichtigung der Themenschwerpunkte Konzentration, Mental Load und Erholung werden konkrete Tipps und Strategien vermittelt, die den Aufbau von persönlichen Ressourcen ermöglichen.

1. Workshop: Konzentriert bei der Arbeit – konkrete Selbstmanagement-Methoden
2. Workshop: Mental Load – Das "New Normal" im Fokus
3. Workshop: Dein Erholungsbedarf – Erkennung des eigenen Erholungsbedarfs und Tipps zur Förderung der Erholung

Ziele des Ressourcenkoffers

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps
- ✓ Selbstreflexion und kollegialer Austausch



Die **Workshop-Reihe** wird für **6-15 Teilnehmende** durchgeführt und dauert **3x2 Stunden**.

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

