

Körper, Geist/ Psyche, soziales Umfeld, persönliche Lebensphilosophie, Raum und Zeit sind persönliche Ressourcen und zentral für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Alltag.

Aus der Resilienzforschung ist bekannt: Wer eine Vielfalt von Ressourcen nützen kann, ist resilienter. Wer resilient ist, kann in Belastungssituationen mehr innere und äussere Schutzfaktoren bewusst aktivieren.

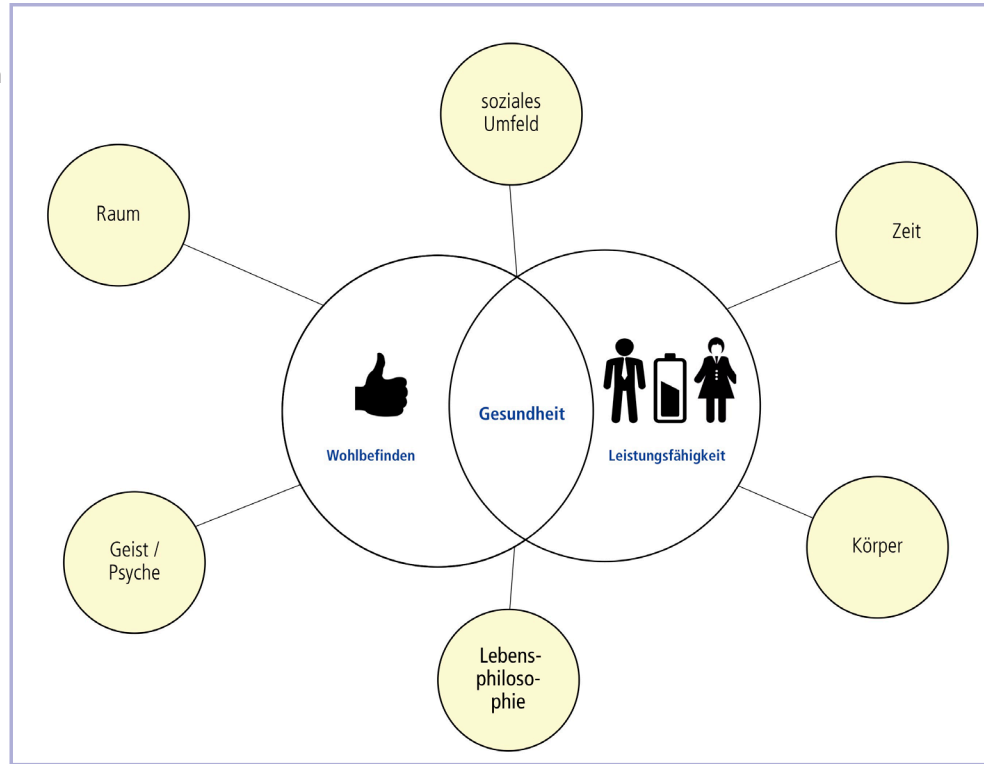
Der Ressourcenparcours ermöglicht dir das Erkennen deiner Ressourcenstärken und -potentiale anhand einer praxisorientierten Standortbestimmung. Wenn du die Bedeutsamkeit für dieses Thema verstehst, steigt dein Nutzen für dein Ressourcenmanagement.

Der vorliegende **Ressourcenparcours kompakt** thematisiert exemplarische Beispiele zu jeder Dimension und gibt einen erlebnisorientierten Einblick in das Angebot.

Die Postenthemen geben den Rahmen und sind wie folgt strukturiert:

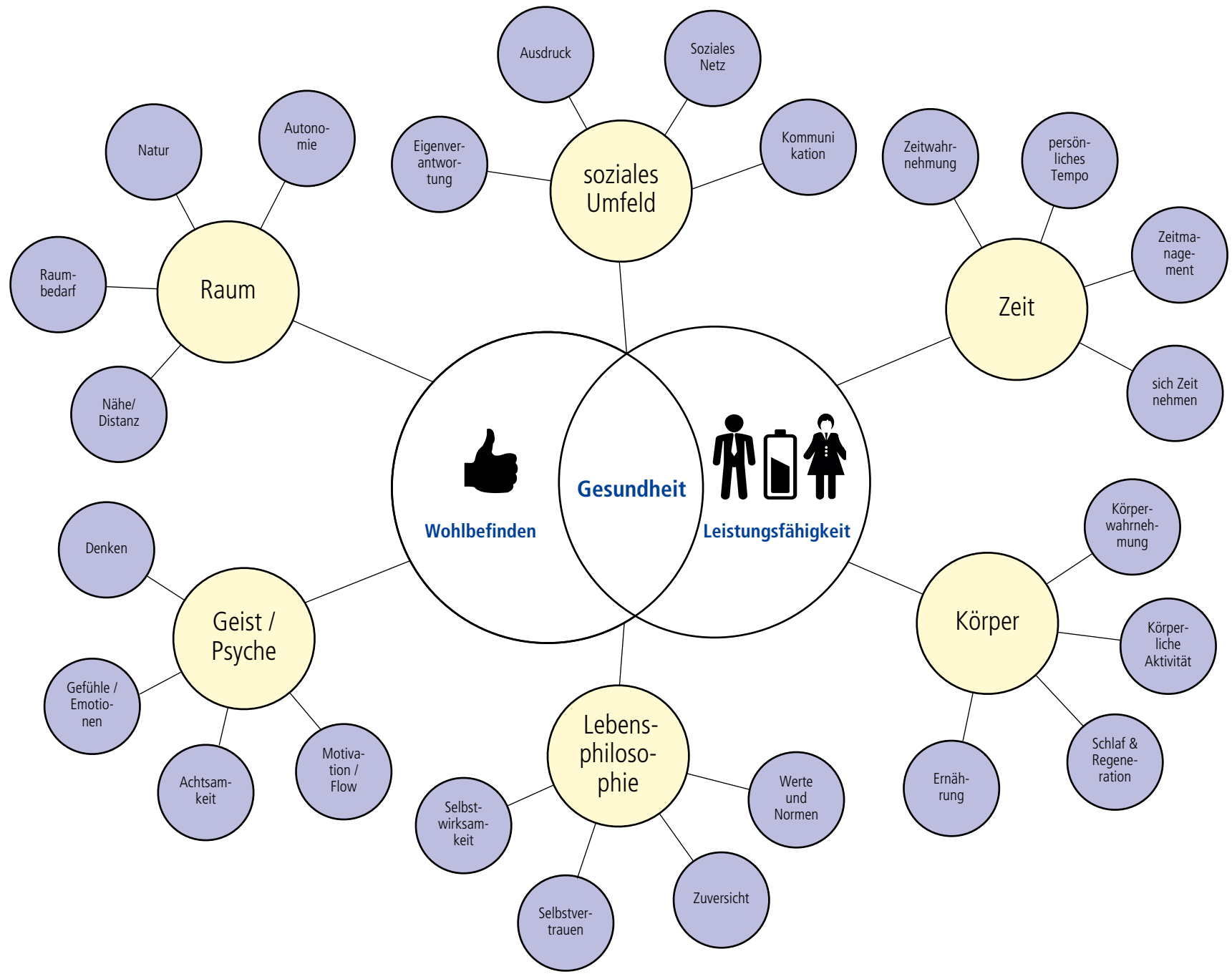
- Aufgabe: Zu erledigender Auftrag.
- Frage: Einstieg ins Thema zum Diskutieren in der Kleingruppe.
- Alltagstransfer: Fragen und Anregungen zum Transfer in den Alltag, ebenfalls zum Diskutieren innerhalb der Kleingruppe.
- Ergänzende Informationen: Der Bezug zur Wissenschaft und Quellen zu ergänzenden Informationen wird hergestellt.

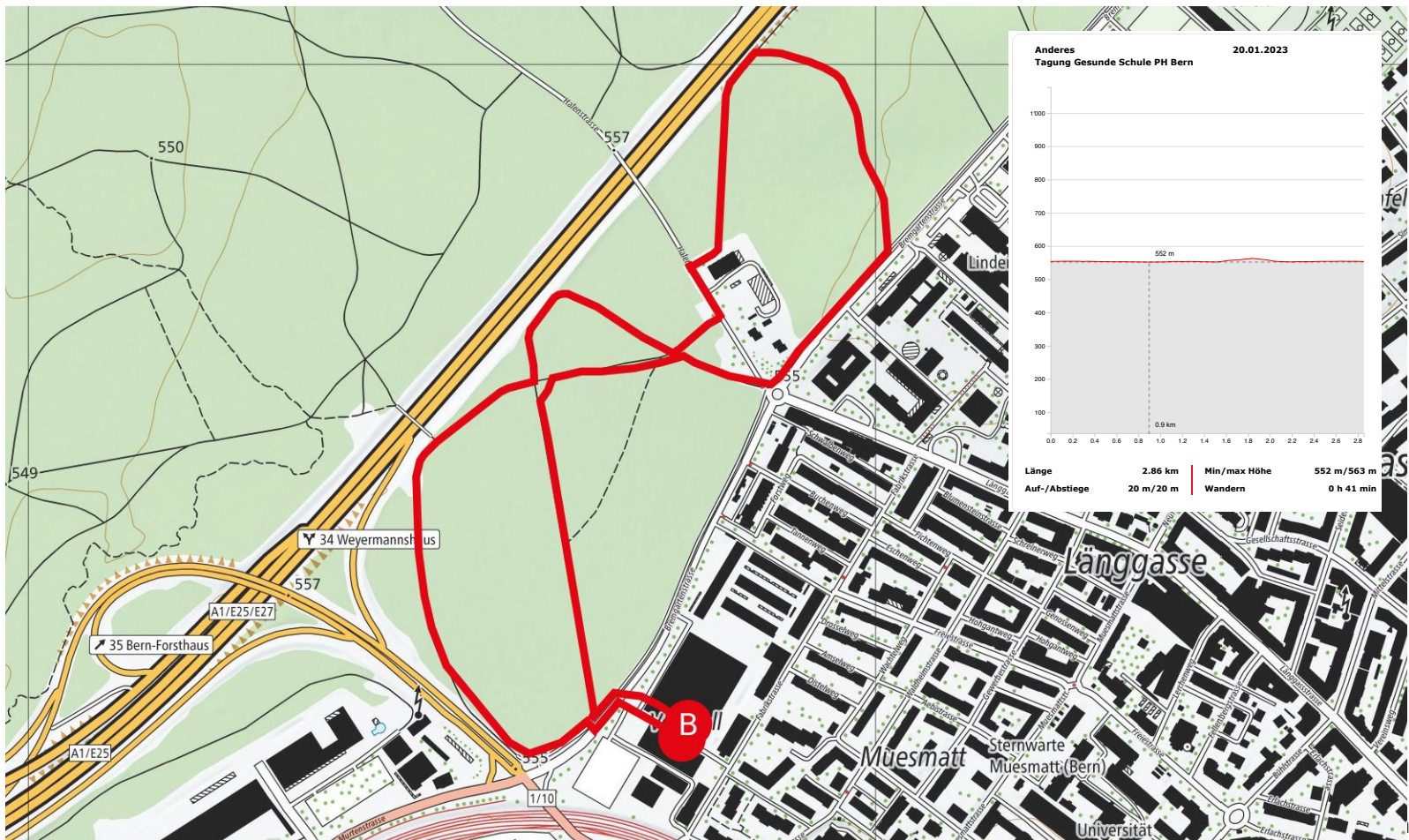
Beim Durchführen der Aufgaben wünschen wir dir und deiner Kleingruppe viel Freude und einen erfahrungs- und lehrreichen Ressourcenparcours.



Weitere Informationen zum Ressourcenparcours erhältst du durch das Scannen des nebenstehenden QR Codes.







Wo sind meine Ressourcen-Stärken?

Wo ist mein Ressourcen-Potential?

