



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



## Ressourcen aktivieren

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Die eigenen Ressourcen bewusst einzusetzen und für deren Regeneration zu sorgen wird in unserer durch vielfältige Anforderungen und knapper werdende Ressourcen geprägten Zeit zunehmend zur Herausforderung. Die teilweise Überstrukturiertheit in unseren Arbeitsumgebungen, unumgängliche Formalismen aber auch Endlosdiskussionen ohne Ergebnis und die Unfähigkeit, zu einem Konsens zu kommen und diesen gemeinsam umzusetzen, kosten Energie und zerstören Motivation. Dabei wäre es so wichtig, die vorhandenen Ressourcen zu nutzen und zu schützen. Ziel des Workshops ist, zu erarbeiten, was individuell und gemeinsam getan werden kann, um Ressourcen zu stärken. Der Workshop gibt Denkanstöße und praktische Hinweise, wie wir Ressourcen aktivieren und Kraft daraus schöpfen können, unser Potential zu entfalten.

**Ziel:** Ressourcen stärken – Motivation und Gesundheit erhalten

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte

**Format:** Tagesworkshop in Präsenz

**Inhalte:**

- Bewusstmachen eigener und gemeinsamer Ressourcen
- (Selbst-)bewusst werden - konstruktive Denkmuster entwickeln
- Achtsam mit Ressourcen umgehen – Bedürfnisse ansprechen
- Ressourcen aktivieren – eigenes Zielbild entwickeln und Zielverstärker nutzen

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Übungen zum Thema Ressourcenaktivierung, Kommunikationstechniken

**Referentin:** Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.