

## Ressourcenaktivierung: eigene Ressourcen erkennen und stärken/Kursnummer: Q73

Im Berufsleben sind wir häufig mit großen Herausforderungen konfrontiert. Diese reichen von sozialen Konflikten, Zeitdruck, Stress und häufigen Unterbrechungen bis hin zu langen Arbeitszeiten.

Die stressauslösenden Bedingungen wirken jedoch nicht immer auf jeden gleich. Der Umgang mit Herausforderungen sowie die Auswirkungen auf Emotionen und Wohlbefinden werden maßgeblich durch die Verfügbarkeit von eigenen Ressourcen bestimmt. Diese sind jedoch nicht nur im Berufsleben von Bedeutung, sondern auch beim Bewältigen besonderer Probleme und persönlichen Krisen im Privatleben.

So können Ressourcen dazu beitragen, Veränderungen zu meistern und Ziele besonders effektiv zu erreichen. Es ist für viele Menschen schwierig, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und sie zu nutzen.

Ziel: Es ist wichtig, eigene Ressourcen zu ermitteln und neue zu schaffen. Ebenso ist es wichtig bereits vorhandene zu aktivieren.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit:

- Was sind Ressourcen
- Warum sind Ressourcen wichtig/ Wozu ist Ressourcenarbeit gut?
- Ressourcen bestimmen/ bewusstmachen
- Übungen zu Ressourcenaktivierung
- Wie kann ich meine Ressourcen nutzen

Zielgruppe:	Pflegepersonal, Heilerziehungspfleger, Medizinische Fachangestellte (MFA)
Termin:	Di., 14.10.2025 8.30 bis 15.00 Uhr
Kosten:	125 Euro
Dozentin:	Kristina Meier
Anmeldeschluss:	30.09.2025