

# RESSOURCENPARCOURS

## Erlebnisorientiertes Sichtbarmachen der eigenen Ressourcen

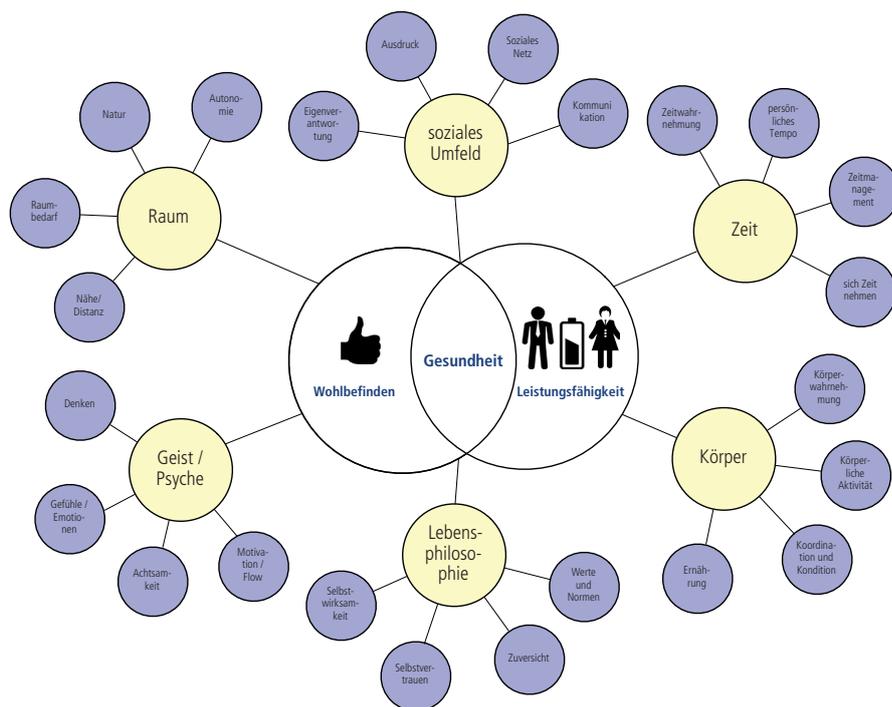
Wie laden Sie Ihre Batterien wieder auf? Was unterstützt Sie, dass Ihr Akku möglichst aufgeladen bleibt? Möchten Sie Ihr Ressourcenrepertoire vielseitig erweitern zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Leistungsfähigkeit?

### UNSERE KOMPETENZ:

Konzeption, Planung und Umsetzung nach Ihren Wünschen

Praxisorientiertes Lernen verknüpft mit einem erlebnisreichen Halbttag

Vielfältiges Angebot zur Vertiefung, massgeschneidert für Ihre Organisation



| SICH ZEIT NEHMEN   |   |
|--|---|
| <p><b>Aufgabe</b><br/>Persönliche Reflexion und Austausch in Kleingruppe während des Gehens.</p> | <p><b>Frage</b><br/>Nimmst du dir in deinem Tagesrhythmus Zeit? Wann setzt du dir Zielzeiten?</p> <p><b>Beispiel</b><br/>Stehst du bewusst auf und startest erpöckelnd in den Tag? Wie gestaltest du deinen Arbeitsweg?</p> |
| <p><b>Von:</b> Parkplatz Bogen A</p>   | <p><b>Bis:</b> Bogen 16 Kinderreit</p>  |

### Ausgangslage

Alltägliche Widrigkeiten (z.B. unfreundliche Kunden, Pendeln ohne Sitzplatz, Zeitdruck), kritische Lebensereignisse (z.B. Tod Angehöriger, Krankheit) und viele Aufgaben und Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags fordern Körper, Geist und Psyche täglich heraus, diese zu bewältigen. Heute besteht oft der Anspruch, als Mensch immer leistungsfähig zu sein, alles wird schneller, aber die Zeit zur Erholung nimmt ab. Bleibt auch Ihnen ab und zu der Atem stocken?

Der Ressourcenparcours gibt Ihnen im anfordernden Alltag Raum und Zeit, eine persönliche erlebnisorientierte Standortbestimmung und Lösungsansätze zur Optimierung Ihrer eigenen Ressourcen zu machen.

### Vorgehen

Der Ressourcenparcours dauert einen halben Tag. Wie bei einem Foto-OL in der Natur wird eine vorgegebene Strecke mit verschiedenen Postenabschnitten absolviert. Im Fokus stehen während des gemütlichen Gehens teils praktische Aufgaben, Reflexion und der Austausch in Kleingruppen zu bestimmten Fragen zum Umgang mit den eigenen Persönlichkeits-Ressourcen innerhalb der sechs Themengebieten Körper, Geist/Psyche, Lebensphilosophie, Raum, Zeit und soziales Umfeld.

Die Kombination von Bewegung und gegenseitigem Austausch ermöglicht einerseits Sensibilisierung und andererseits Ansätze für individuelle Lösungen und Akzeptanz (Peer-to-Peer-Coaching, Intervision, kollegiale Beratung; Think-Pair-Share).

### Vertiefung

Es besteht zudem die Möglichkeit, im Rahmen einer weiteren Veranstaltung erarbeitete Themen weiter zu vertiefen. Aufbauend auf der Basis des Ressourcenparcours zeigen wir den direkten Zusammenhang von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit mit praxisnahen Übungen und theoretisch vermitteltem Hintergrundwissen auf.

### REFERENZ:

Bewährungs- und Vollzugsdienste Zürich (BVD)  
 Fokus Arbeit Umfeld (FAU) Zürich  
 Kinderheim St. Benedikt Hermetschwil (AG)  
 Schulinternat Redlikon  
 Verkehrsbetriebe Zürich (VBZ)  
 Zürcher Arbeitsgemeinschaft zur Weiterbildung von Lehrpersonen (ZAL)  
 Zugerland Verkehrsbetriebe (ZVB)

### KONTAKT:

Kathrin Koch  
 kathrin.koch@lifetimehealth.ch  
 044 251 51 71

Berufliche und soziale Integration  
 Gesundheitsbildung und Beratung  
 Betriebliches Gesundheitsmanagement

