

RESSOURCENMANAGEMENT

Kraft schöpfen aus dem eigenen Potenzial

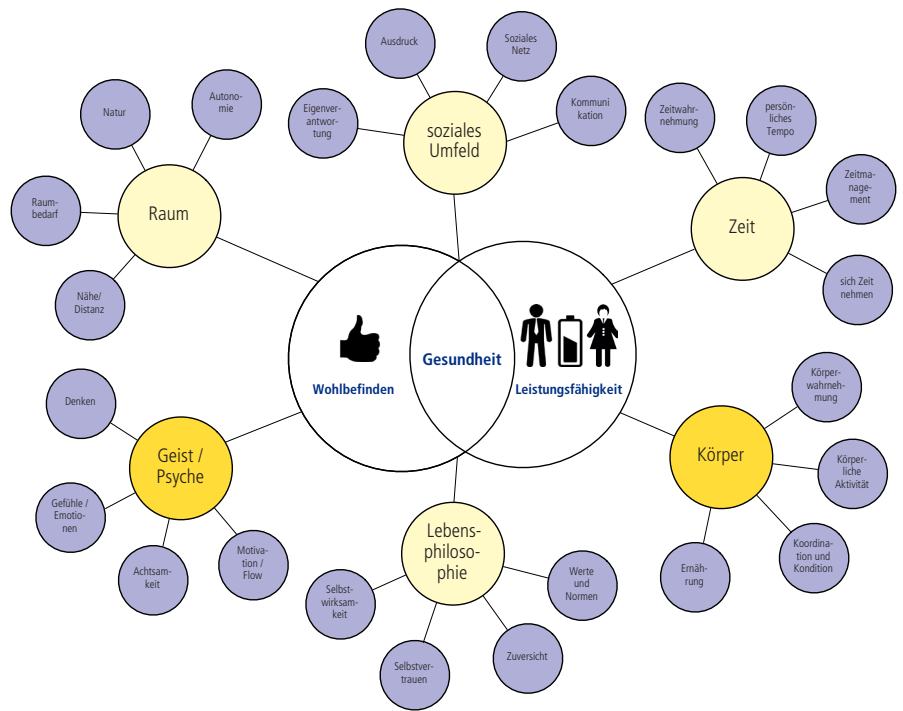
Wann erleben Sie Wohlbefinden?
 Unter welchen Gegebenheiten sind Sie im idealen Leistungszustand?
 Welche äusseren Faktoren unterstützen Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit?
 Was können Sie selbst dazu beitragen?

UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Förderung des selbstverantwortlichen Umgangs mit den eigenen Ressourcen



Alltägliche Widrigkeiten (Verkehrsstau, Stress am Arbeitsplatz, Zeitdruck), kritische Lebensereignisse (Tod Angehöriger, Krankheit) und viele Anforderungen des Alltages fordern Körper, Geist und Psyche täglich heraus, um bewältigt werden zu können. Mit einem achtsameren und bewussteren Umgang mit den persönlichen Ressourcen fördern Sie ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit.

Analyse:

Wir ermöglichen Ihnen durch den Einsatz gezielter Instrumente eine Standortbestimmung, abhängig vom gewählten Kontext. Eine Möglichkeit bietet der Ressourcenparcours, welcher Ihnen zeigt, wo Ihre Stärken liegen und in welchen Bereichen Sie Potenzial für eine Optimierung haben. Im Fokus stehen praktische Aufgaben, Reflexion und der Austausch in Kleingruppen zum Umgang mit den eigenen Ressourcen innerhalb von sechs Themengebieten.

Umsetzung:

In praxisnahen Übungen und theoretisch vermitteltem Hintergrundwissen zeigen wir den direkten Zusammenhang von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auf. Sie erleben die Ressourcenbereiche Körper, Lebensphilosophie, Psyche und Geist, Raum, soziales Umfeld und Zeit.

Mit unserem Angebot Ressourcenmanagement fördern Sie die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden


Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig. Sie wählen eine auf Ihre Organisation zugeschnittene Methode: in Form von Weiterbildungen, Workshops oder eingebettet in ein Gesundheitsjahr. Wir passen die Inhalte, Form und Methodik den individuellen Bedürfnissen Ihrer Organisation an.

REFERENZ:

Zugerland Verkehrsbetriebe, Postauto Region Nordschweiz, Bus Ostschweiz, Amt für Jugend und Berufsberatung Wetzikon, Sekundarschule Dübendorf Schwerzenbach, Primarschule Dägerlen, Primarschule Dübendorf

KONTAKT:

Mirjam Eggspühler
 mirjam.eggspuehler@lifetimehealth.ch
 044 251 51 71

 Berufliche und soziale Integration
 Gesundheitsbildung und Beratung
Betriebliches Gesundheitsmanagement