



Kräftemanagement

Vom kompetenten Umgang mit den eigenen Kräften

Ziele

Die Teilnehmenden erkennen, wo sie Kraft verlieren und wie sie eigene Ressourcen aktivieren können. Sie sehen Möglichkeiten, wie sie ihren Umgang mit den eigenen Kräften, Bedürfnissen und Grenzen verbessern können und setzen Ausgewähltes davon im Alltag um.

Inhalte

Unsere Weiterbildungen setzen sich in der Regel wie folgt zusammen:

- **Persönliche Standortbestimmung** mit dem Lebenswelten-Modell oder dem Rollen-Tätigkeiten-Ansatz
- Anregungen, Werkzeuge und **Erkenntnisse zum Thema** aus Fachliteratur, Forschung und Beratungstätigkeit
- **Übungen** zur Entspannung, Zentrierung und zum Energieaufbau
- **Austausch** unter den Teilnehmenden
- **Transfer**: Erarbeiten und vereinbaren von persönlichen Zielen und Massnahmen
- **Evaluation** Wirksamkeit **Transfer**-Massnahmen (falls 2. Modul)
- Vertiefung des Themas anhand weiterer inhaltlicher Inputs und Übungen (z.B. zu den Themen Erholung, Grenzen setzen, Zeitmanagement oder andere) in einem zweiten Modul

In einem **Seminar mit Teams** können diese Standard-Bausteine z.B. mit folgenden Themen ergänzt werden:

- Burnout von Mitarbeitenden und Teams vorbeugen
- Belastungen und Ressourcen auf Teamebene erheben und reflektieren, Verbesserungsmassnahmen erarbeiten
- Strategien im Bereich Kommunikation, Sitzungskultur, Team-Fürsorge
- Konkrete Massnahmen mit dem Team erarbeiten

Arbeitsweise

Vorträge, Selbstreflexion, Übungen/Techniken, Austausch

Hinweis

Wir arbeiten zielgruppenorientiert. Das Seminar kann inhaltlich den Schwerpunktsinteressen des Auftraggebers angepasst und entsprechend ausgeschrieben werden, z.B.

Kräftemanagement / Lifebalance / Timeout statt burnout / ...
für Ärzte / in unserem Betrieb / für Frontmitarbeitende / etc.