



# Hilfe, Stress lass nach

Wirkungsvolles Selbstmanagement mit dem Kraftressourcen-Modell

[www.jana-jeske.de](http://www.jana-jeske.de)

## Workshop | Work-Life-Balance

Kraftressourcen-Modell: Stressoren finden & Ressourcen aktivieren

Die Praxis zeigt: Oft ist es das Selbstmanagement das Menschen fehlt, um leistungsfähig zu bleiben oder werden. Mit den gestiegenen Anforderungen durch immer schnellere Prozesse, mobiles Arbeiten, ständige Erreichbarkeit, Vereinbarkeit von Job & Familie usw. wird das sich selbst managen immer wichtiger.

Der Workshop mit dem Kraftressourcen-Modell basiert auf einer Theorie der Burn-out-Prävention. Es werden dabei

- die Wirkung von Stress im Körper und die Rolle der digitalen Medien betrachtet,
- individuelle Stressoren identifiziert & Kraftressourcen erarbeitet und aktiviert,
- ein eigenes Kraftressourcen-Chart visualisiert und Ziele für die Praxis fokussiert
- und die Umsetzung sowie nächste Schritte im persönlichen Alltag trainiert

Workshop-Ergebnis:

Die Teilnehmer gehen entspannt und gelassen in ihren Alltag und bewältigen diesen strukturiert und organisiert, ohne dass er sie überwältigt. Die Inhalte können auch individuell im Einzelcoaching bearbeitet werden.