



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten

Hilfe, Stress lass nach

Wirkungsvolles Selbstmanagement mit dem Kraftressourcen-Modell

www.jana-jeske.de

Workshop | Work-Life-Balance

Kraftressourcen-Modell: Stressoren finden & Ressourcen aktivieren

Die Praxis zeigt: Oft fehlt Menschen eine gesunde Selbstführung und ein bewusstes Selbstmanagement, 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.