



Erholungskompetenz

Wie Erholung im komplexen Alltag gelingt

Ziele

Sich erholen als zentrale Fähigkeit für die Alltagsbewältigung neu entdecken.
Persönliches Repertoire an Erholungsmöglichkeiten erweitern.
Im Kurs erlernte Kompetenzen im Alltag nachhaltig umsetzen.

Inhalte

- Vermittlung von Grundwissen aus Erholungsforschung und Energiemanagement
- Analyse des eigenen Erholungsverhaltens und Erarbeitung eines persönlichen Erholungs-Repertoires: Wie erhole ich mich? Welche Art von Erholung benötige ich? Was tut mir gut? u.a.m.
- Demonstration einfacher Techniken und wirksamer Methoden

Die Fähigkeit, sich in begrenzten Zeiträumen wirksam zu erholen, wird für die meisten Berufstätigen immer wichtiger.

Erholungskompetenz besteht aus einem Repertoire an Fähigkeiten und Fertigkeiten wie z. B. regelmässig Pause machen, Ruhe gewinnen und bewahren, mit sich in Kontakt sein, reduzieren, sich entspannen oder geniessen. Einerseits helfen diese Fertigkeiten, Gegensteuer zu aktuellen Entwicklungen in unserer hektischen und überfüllten 24-Stunden-Gesellschaft zu geben. Andererseits fördern sie das Bewusstsein für eine gesunde Balance zwischen gegenpoligen Verhaltensweisen wie Aktivität-Ruhe, Extraversion-Introversion, Kontakte-Alleinsein oder Entspannung-Anspannung.

Der Kurs ist Anleitung zur Entwicklung von Methoden, welche Körper, Seele und Geist ansprechen und zu ausgleichendem, gesundem Verhalten im Alltag motivieren.

Arbeitsweise

Referate, gemeinsames Erarbeiten von Inhalten, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Übungen/Techniken, Anleitung zur Verankerung im Alltag, Evaluation der Erfahrungen und Erkenntnisse im Folgemodul.

Hinweis

Wir arbeiten zielgruppenorientiert. Das Seminar kann entsprechend ausgeschrieben werden, z.B. Kräftemanagement für Ärzte, Kräftemanagement in der Gesamtschule ..., Kräftemanagement für Führungskräfte usw.