DAS KRAFTRESSOURCEN-MODELL

VON JANA JESKE,
PRÄSENTIERT VON JULIA PETERS

Sparkasse KölnBonn

JULIAPETERS
COACHING.TRAINING.PERSPEKTIVE.

KURZBESCHREIBUNG, ANWENDUNGSBEREICHE UND ZIELSETZUNG DES MODELLS

- Selbstmanagement ist praktisch gesehen eine große Herausforderung, vor allem für Menschen in der „Rush-Hour des Lebens“, die unter Mehrfachbelastung stehen.
- Das Modell wurde entwickelt, um eigene Kraftressourcen zu identifizieren und zu aktivieren. Dadurch entsteht mehr Lebenszufriedenheit.
- Das Modell wurde auf Basis der wissenschaftlichen Theorien zur Burn-Out Prävention entwickelt und stärkt das Selbstmanagement.

- Anwendungsbereiche:
  - Überforderungssituationen
  - Streß-/ Burnaout-Prävention
  - Hohe Leistungsanforderungen
  - Übernahme neuer Funktionen
  - Nach überstandener Depression zur Unterstützung einer erfolgreichen Alltagsbewältigung
  - Gegenmaßnahme gegen Unzufriedenheit und Unausgeglichenheit

- Ziel: er Klient setzt zukünftig mehr Energie ein für Dinge, die ihm wichtig sind und gut tun. Damit wird mental und physisch eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt. Gleichzeitig soll weniger Energie auf Dinge verschwendet werden, die Kräfte rauben.

MODELL DER KRAFTRESSOURCEN

JOB
Stressoren:

Ressourcen:

Familie
Stressoren:

Ressourcen:

Eigene Zeit
Stressoren:

Ressourcen:

Menschen
Ressourcen:

Stressoren:

Bodybalance
Ressourcen:

Stressoren:

... (wird individuell gefüllt)
Ressourcen:

Stressoren: