

## ANSPRECHPERSONEN



### Annika Krick, M.Sc.

Helmut-Schmidt-Universität/  
Universität der Bundeswehr Hamburg,  
Professur für Arbeits-, Organisations-, und Wirtschafts-  
psychologie

☎ 040 6541 3478

✉ krick@hsu-hh.de



### Prof. Dr. Jörg Felde

Helmut-Schmidt-Universität/  
Universität der Bundeswehr Hamburg,  
Professur für Arbeits-, Organisations-, und Wirtschafts-  
psychologie



### Prof. Dr. Karl-Heinz Renner

Universität der Bundeswehr München,  
Fakultät für Humanwissenschaften

Du möchtest deine Ressourcen  
entdecken und besser nutzen?

Dir gehen oftmals wiederkehrende  
Gedanken durch den Kopf und dir fällt  
es schwer, dich zu konzentrieren?

Du wünschst dir einfach mehr Zeit für  
dich und willst dir was Gutes tun?

Du suchst nach Wegen, weniger ge-  
stresst und dafür gelassener zu werden?

Dann ist das Stärken- und Ressourcen-  
training genau das Richtige für dich!

**Interessiert?**

**Ausprobieren!**

<https://staerken-ressourcen-training.jimdo.com>



**BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT**

**STÄRKEN-  
UND  
RESSOURCENTRAINING**



## WAS IST DAS?

Das Stärken- und Ressourcentraining ist ein multimodales Training und umfasst...

- 6 Termine
- in wöchentlichem Abstand
- mit einer Dauer von jeweils 90 Minuten.

## HINTERGRUND

Im Rahmen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) werden unterschiedliche Maßnahmen angeboten.

Mithilfe dieser Maßnahmen können Gesundheitskompetenz, Widerstandsfähigkeit sowie Wohlbefinden gefördert werden.

Maßnahmen finden auf unterschiedlichen Ebenen statt:

Bewegung

Stressprävention

Ernährung

Sucht

Unser Training ist ein Angebot auf der Ebene der Stressprävention.

## ZIELE DES TRAININGS

Du lernst...

- die eigenen Ressourcen bewusster wahrzunehmen und zu aktivieren,
- etwas Gutes für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun,
- mehr auf dich zu achten,
- Konzentration und Aufmerksamkeit zu fördern,
- positive Gefühle und Gedanken aktiv zu nutzen sowie
- schwierige Gefühle und störende Gedanken (Kopfkino) besser zu beherrschen.

Im Training werden Übungen und Techniken auf verschiedenen Ebenen angeboten, sodass jeder nach Ende des Trainings für sich entscheiden kann, was persönlich am besten passt.

Das Training regt dazu an, den eigenen Weg zu finden, wie man am besten zu Ruhe, Entspannung und Klarheit findet.

## WAS MACHT DAS TRAINING SO BESONDERS?

- Kombination aus Entspannungs-, Kognitions- und Verhaltenstraining
- Verschiedene Ansatzpunkte: Ressourcenstärkung auf
  - Körperebene,
  - Gedanken- und Gefühlsebene sowie
  - Ebene der Achtsamkeit
- hoher Praxisanteil und erlebnisorientierter Zugang
- regelmäßige Wochenarbeitsaufträge, Audio- und Videomaterial sowie Handouts, um Nachhaltigkeit zu steigern
- leichte Anwendbarkeit der Übungen
- geeignet für Führungskräfte sowie Mitarbeiter/innen



Multimodal



Video- und Audiomaterial



Handouts



Arbeitsaufträge

