



## Woche 1: Resilienztagebuch

<b>Durchführung:</b>	Während des gesamten Seminars
<b>Zeitbedarf:</b>	wöchentlich 15 Minuten
<b>Resultat:</b>	Festhalten Ihres Lernerfolges und Wissen um Ihre stärksten Ressourcen und Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz

Resilienz ist ein echtes Zauberwort. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen nicht im Lebensgetümmel von beruflichen und privaten Belastungen, Krankheit, Beziehungs- oder globalen Krisen unterzugehen. Ein Begriff alleine macht aber leider keinen Zauber, sondern braucht Ihr bewusstes Engagement. Die gute Nachricht ist auf jeden Fall: Resilienz lässt sich von dem Energielevel her aufbauen, wo Sie sich gerade befinden.

Für diese Wochen, in denen Sie an dieser Sensibilisierungskampagne teilnehmen, empfehlen wir Ihnen, sich täglich kurz Zeit zu nehmen und sich einige Stichworte zu den behandelten Themen zu notieren.



**Woche 1: Allgemeine Einführung in die Kampagne**

Was habe ich über Resilienz gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine Resilienz günstig beeinflussen?



## Woche 2: Optimismus als Haltung

Was habe ich über Optimismus gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meinen Optimismus günstig beeinflussen?



### Woche 3: Akzeptanz als Haltung

Was habe ich über Akzeptanz gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine akzeptierende Haltung günstig beeinflussen?



#### Woche 4: Lösungsorientierung als Haltung

Was habe ich über Lösungsorientierung gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine lösungsorientierte Haltung günstig beeinflussen?



**Woche 5: Bindung und Kooperationsfähigkeit als Handlungskompetenz**

Was habe ich über Bindung und Kooperationsfähigkeit gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine Bindungs- und Kooperationskompetenzen günstig beeinflussen?



**Woche 6: Selbstfürsorge als Handlungskompetenz**

Was habe ich über Selbstfürsorge gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine Selbstfürsorge günstig beeinflussen?



**Woche 7: Verantwortlich sein als Handlungskompetenz**

Was habe ich über verantwortlich sein gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine Verantwortung innerhalb meiner Organisation, meines Teams oder auch mir selbst gegenüber günstig beeinflussen?





### Woche 8: Positivität als Handlungskompetenz

Was habe ich über Positivität gelernt?

Welches waren meine hauptsächlichen...

Ressourcen (Energiesteigerer)

Belastungen (Energiefresser)

Woher oder wie konnte ich meine Positivität günstig beeinflussen?



Über alle Wochen hindurch haben Sie regelmässig Ihre Belastungen und Ressourcen aufgeschrieben. Nehmen Sie sich am Ende nochmals etwas Zeit und nennen Sie Ihre fünf stärksten Ressourcen (Energiequellen) und Belastungen (Energiefresser).


Ressourcen (Energiequellen)

Belastungen (Energiefresser)

Allgemeine Notizen zu diesem Seminar:
