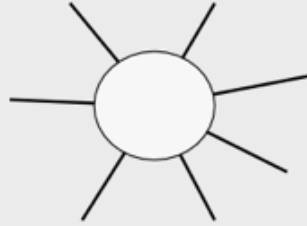


# Wetterkarte

Wie geht es Ihnen heute?



# Gesamtablauf des Trainings

Informationsveranstaltung

Betriebsbegehung anhand des ReSuM-Screenings

## Teammodul 1:

### „Kopf und Körper gut in Form“

- Reflexion des eigenen Ressourcen- und Stressmanagement
- Bewegung in der Freizeit fördern

## Teammodul 2:

### „Wir fühlen uns wohl“

- Reflexion der Teamarbeit und ihrer Ressourcen
- Soziale Ressourcen der Teamarbeit fördern
- Ausgleichsbewegungen bei der Arbeit einüben

## Teammodul 3:

### „Wir lösen Probleme“

- Sammlung aktueller Probleme bei der Arbeit
- Gemeinsames Problemlösen im Team üben
- Ausgleichsbewegungen üben

## Teammodul 4:

### „Mein Leben im Griff“

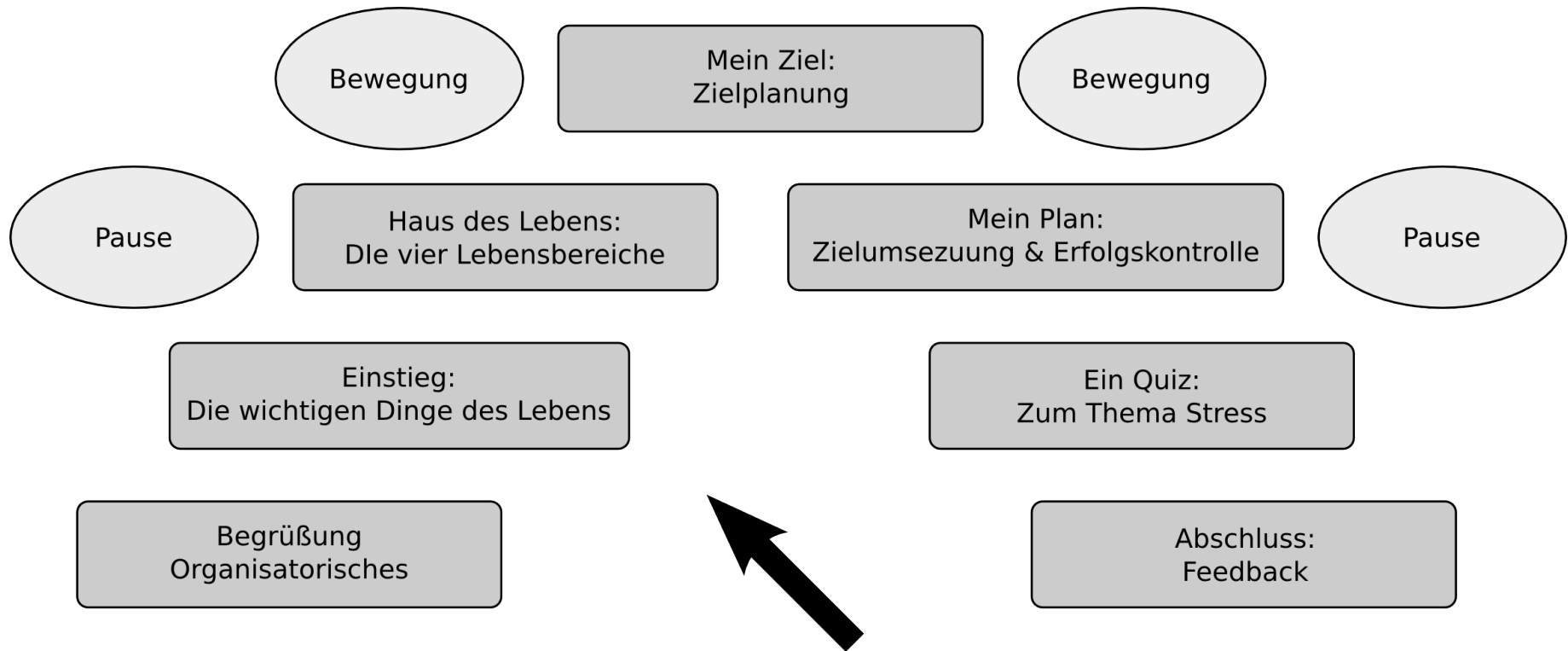
- Reflexion verschiedener Lebensbereiche
- Individuelle Zielsetzung und Handlungsplanung üben zur besseren Work-Life-Balance
- Ausgleichsbewegungen üben

## Führungskräfte modul:

„WunderWaffe Wertschätzung“ mit zwei Sitzungen vor dem 1. und nach dem 3. Teammodul

- Information über Ziele von ReSuM und Inhalte der Teammodule
- Zusammenhang von eigenem Stress und Stress der Beschäftigten erkennen
- Durchführung von Teamsitzungen zum gemeinsamen Problemlösen
- Anerkennung und Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten fördern

Transferveranstaltung



## Das Haus des Lebens



**K**

*Körper,  
Gesundheit,  
Bewegung*

**A**

*Arbeit,  
Leistung,  
Weiter-  
bildung*

**S**

*Sicherheit:  
Geld,  
Wohnung,  
Essen*

**B**

*Beziehungen:  
Familie,  
Freunde,  
Tiere*

*So könnten die Zimmer eines Hauses (Haus des Lebens) aussehen*

## "Gute Ziele ..."



- *sind positiv (etwas wollen, anstatt etwas nicht wollen)*
- *sind genau bzw. konkret*
- *durch eigenes Tun und Handeln erreichbar*
- *Überprüfbar & zeitlich festgelegt*

**"Zum Schluss ..."**

***Was hat Ihnen das Training  
gebracht?***

***Was hat Ihnen am Training  
gefallen?***

***An was werden Sie sich auch  
später noch erinnern?***

