

Resilienz - Evaluation

-> meine AHA'S + Lerngewinn

Keine Hexerei

Ich habe erfahren
Was Resilienz
bedeutet

Es ist oke
nein zu sagen

- Versuchen andere
Strategien für
Stressbewältigung
- Schatzkiste

Zur Resilienz gehören
viele Faktoren, damit
man Resilienz wirklich ist.
Dabei kommt es nicht nur von
mir.

Interessante
Übungen zur
Stärkung d. Resilienz

Ein reflektiertes,
resilientes gesamt
Team

Team Ndimuz
Resilienz

-> das setze ich um + entwickle ich für mich

Mein Bedürfnis
kommunizieren und dabei
kein schlechtes gewisser
haben

Es ist okay,
wenn ich mir
Zeit lasse, um
mich zu ordnen.

POSITIVES
DENKEN IM
ALLTAG

Strategien im Alltagsstress
mehr zur Ruhe kommen

Nein sagen
ist okay

Stress reduzieren
mehr Zeit für
mich haben

- Abschalten vor
dem Schlafen
- Jeder weiß auf
sich achten

Ich muss etwas
dafür tun, um
resilienter zu werden
- Auf mich schauen ->
Nein sagen

Die Ressourcen
die ich noch
aktivieren möchte
aktivieren
Strategien

-> das wollte ich noch sagen

Feuer entfacht ->
Resilienz

War Spannend
Beispiele/Sichtweisen
von anderen zu
hören.

-> sehr spannend
- sehr gut, zum sich
immer mal wieder
darüber Gedanken
machen

Ich bin zuversichtlich, dass
wir die Resilienz im Team
weiter beibehalten können

Es war hilfreich

Sehr Spannend
gewessen

Ich habe es
sehr spannend
gefunden