

Mein persönliches

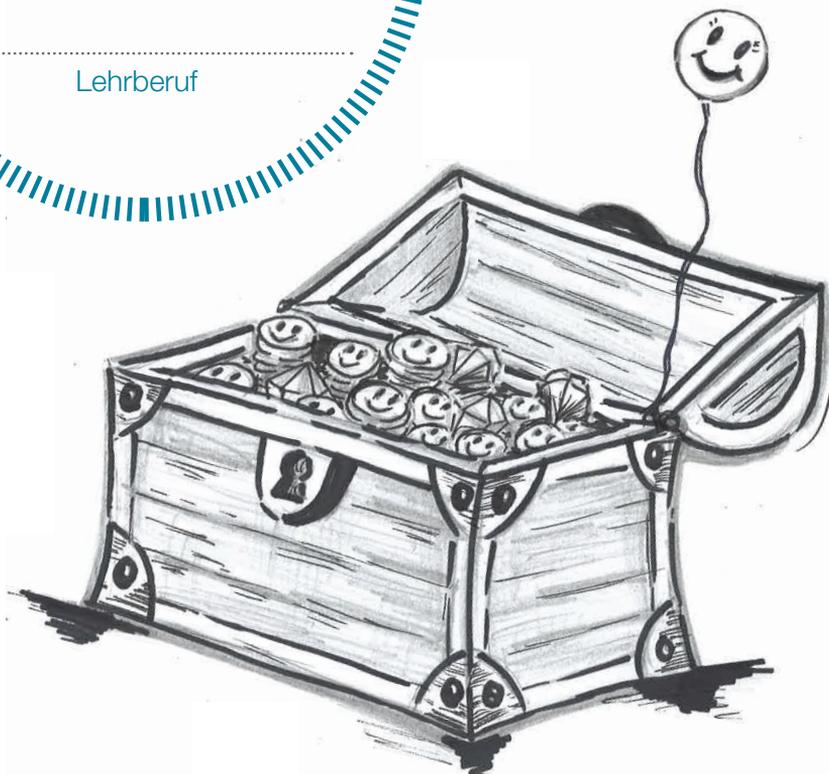
HEALTH4YOU

Stärken & Ressourcen Heft

ÜBA-Teilnehmer/in

.....
Vorname, Nachname

.....
Lehrberuf



Liebe Jugendliche, liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Herausforderungen im Arbeitsalltag können uns ganz schön fordern. Wenn Bedenken aufkommen, dass wir ihnen nicht gerecht werden können, schleichen sich manchmal Gefühle der Überforderung, oder das Gefühl der Sinnlosigkeit ein. Dabei verlieren wir nicht selten die Zuversicht und wir beginnen an uns zu zweifeln. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, wenn wir einen Moment inne halten und uns unserer Stärken und Ressourcen bewusst werden. Nehmen wir uns dafür Zeit. Und wenn wir danach handeln, kann sich nicht nur unsere Lebensqualität verbessern, sondern – damit verbunden – auch unsere Gesundheit.

So kann es uns gelingen, mehr Einfluss auf uns und unser Leben zu nehmen und reagieren weniger ängstlich, verlieren seltener die Hoffnung und zeigen ein größeres Durchhaltevermögen. In der Gesundheitsförderung sprechen wir von einer Erhöhung der Selbstwirksamkeit.

Dieses Heft ist eine Möglichkeit, wie du dich bewusster mit deinen ganz persönlichen Stärken & Ressourcen, im Rahmen deiner ÜBA-Ausbildung auseinandersetzen kannst.

Es geht ganz leicht: Nimm dir am Ende jedes Arbeitstages ca. 3 Minuten Zeit und trage 1 – 3 erfolgreiche Momente in dieses Heft ein:

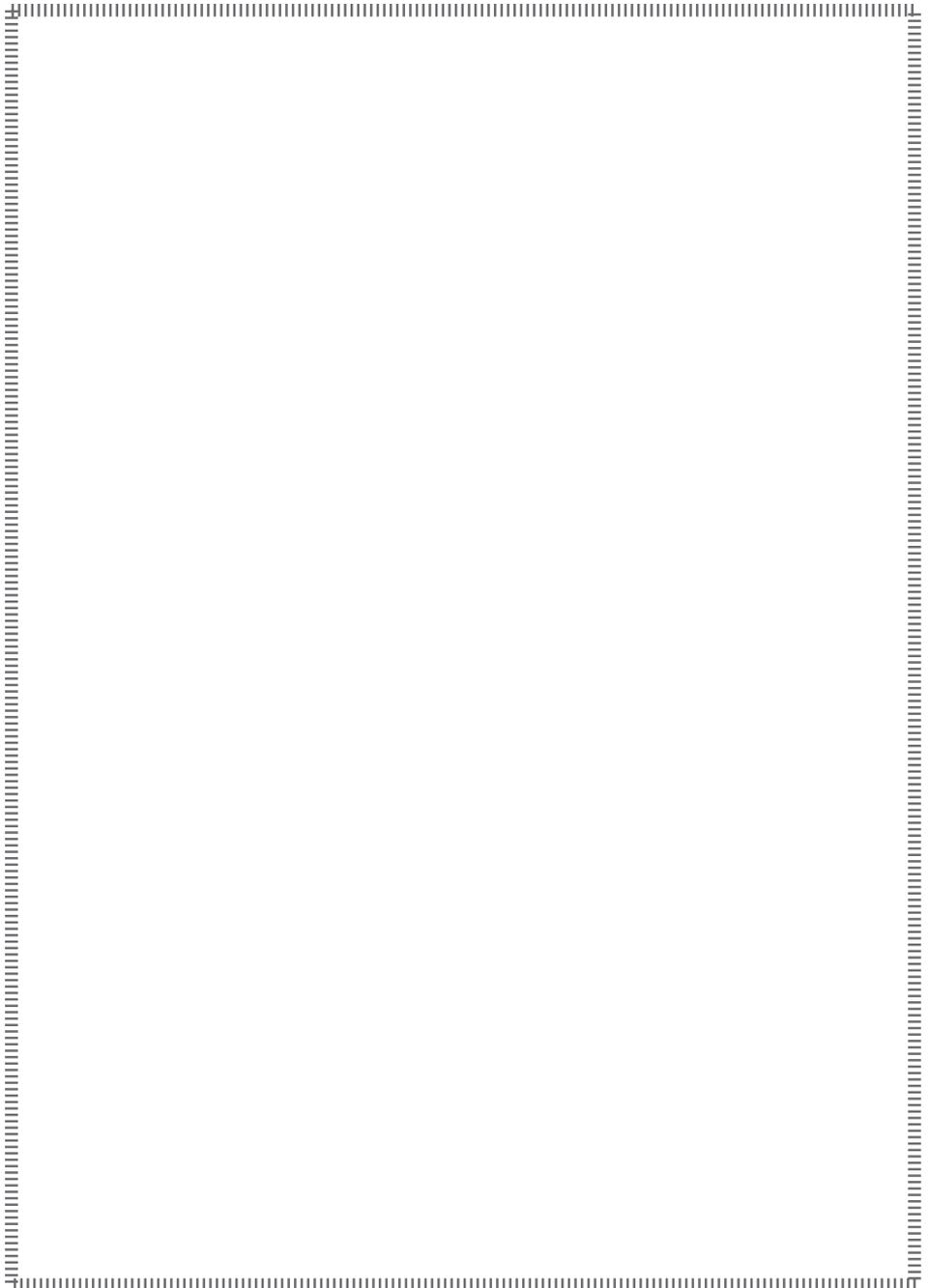
- ▶ **Was ist mir heute bei der Arbeit gut gelungen?**
- ▶ **Wofür habe ich von Kolleg/innen gute Rückmeldungen erhalten, ein gutes Feedback?**
- ▶ **Was ist mir heute bei der Arbeit leicht von der Hand gegangen oder hat mir Spaß gemacht?**

Wir wünschen dir viel Freude mit deinem Stärken & Ressourcen Heft!

Michaela Pollauf
Projektleitung bfi Steiermark

Claudia Posch
Projektleitung JaW Steiermark

Meine Stärken und Ressourcen

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing about strengths and resources. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document.

Meine Stärken und Ressourcen

Gesundheit lässt sich als Stadium des Gleichgewichts von Risiko- und Schutzfaktoren beschreiben, das eintritt, wenn Menschen sowohl innere als auch äußere Anforderungen gut bewältigen.

Was hat das Wahrnehmen von Ressourcen und Stärken mit Gesundheit zu tun?

Gesundheit wird in einer ganzheitlichen Sichtweise als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert, das sowohl durch individuelle, als auch durch soziale und gesellschaftliche Faktoren beeinflusst wird. Gesundheit ist weniger ein Zustand, als vielmehr der Weg zu einer höheren Lebensqualität.

Risikofaktoren, wie etwa Belastungen, schlimme Erfahrungen in der Kindheit oder einschneidende Veränderungen im Leben können der Seele ganz schön viel abverlangen. Allerdings verfügt jeder Mensch auch über Kraftquellen und Fähigkeiten, die im Alltag helfen können, die Hochs und Tiefs gut durchzustehen. Diese „Helfer“ sind unsere Ressourcen. Emotionale Kompetenz, Humor, Selbstbestimmung oder Resistenzfähigkeiten gegenüber Stress zählen dazu. Wer auf seine Ressourcen achtet, kann viel Lebensqualität gewinnen.

Ressourcen im Sinne von Gesundheitsressourcen sind die Gesamtheit aller gesundheitsförderlichen bzw. schützenden persönlichen und sozialen, aber auch körperlichen und psychischen Reserven. Durch Ressourcen kann die Auswirkung von Risikofaktoren gemildert werden. Somit können Ressourcen einen erheblichen Beitrag zur Steigerung oder Beibehaltung der Gesundheit leisten.

Durch Gesundheitsförderung sollen eine Stärkung der Gesundheitsressourcen von Menschen erreicht und die gesunderhaltenden Schutzfaktoren aktiviert werden.

Mag^a Rita Kichler
Fonds Gesundes Österreich
www.fgoe.org



Meine Stärken und Ressourcen

Klassische verhältnisbezogene Gesundheitsbelastungen für Lehrlinge sind:
Zeitdruck, Stress, monotone Tätigkeiten oder Sicherheitsmängel.

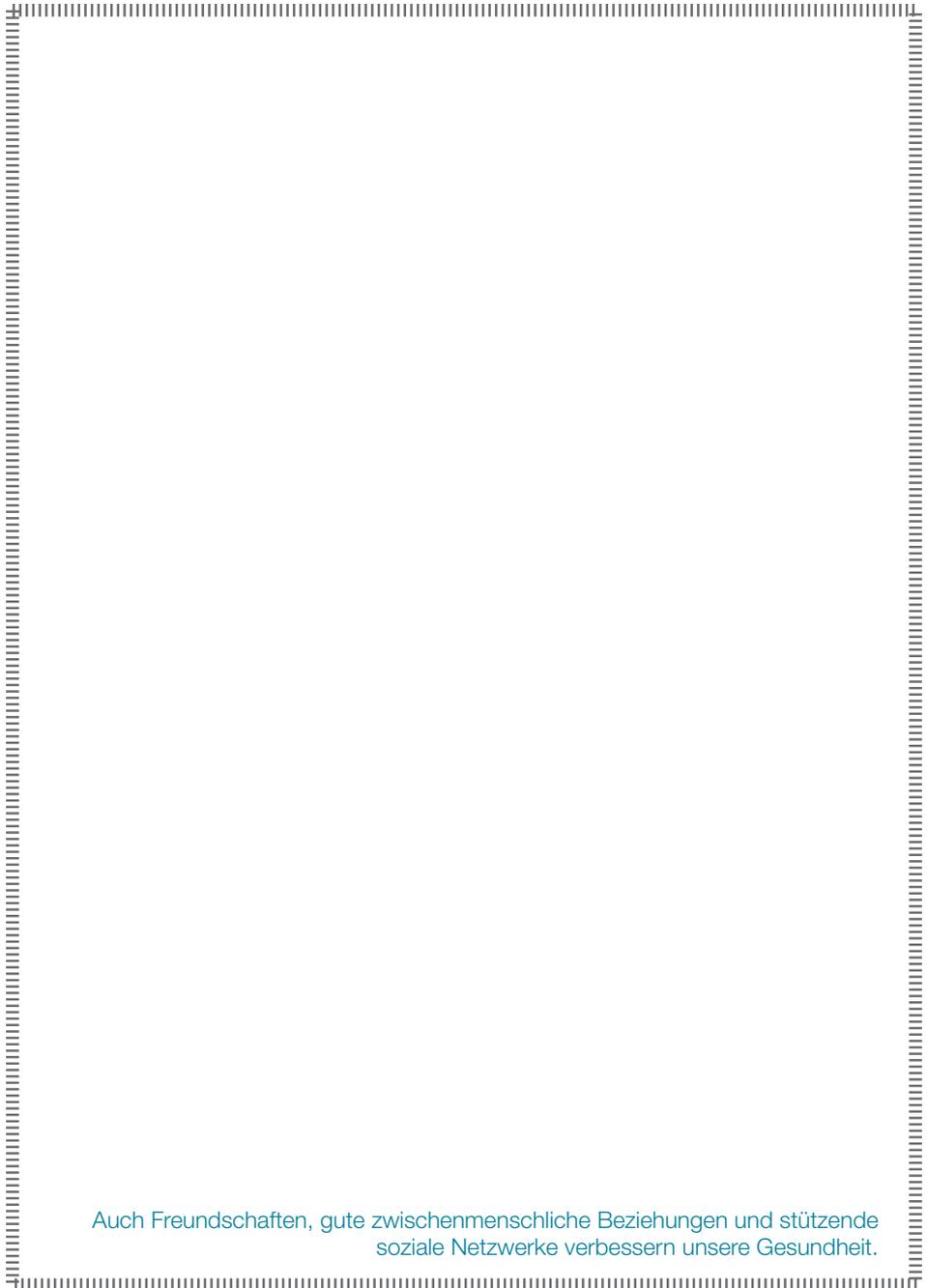
Meine Stärken und Ressourcen

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Meine Stärken und Ressourcen



Meine Stärken und Ressourcen



A large rectangular area defined by a dashed border, intended for writing about strengths and resources.

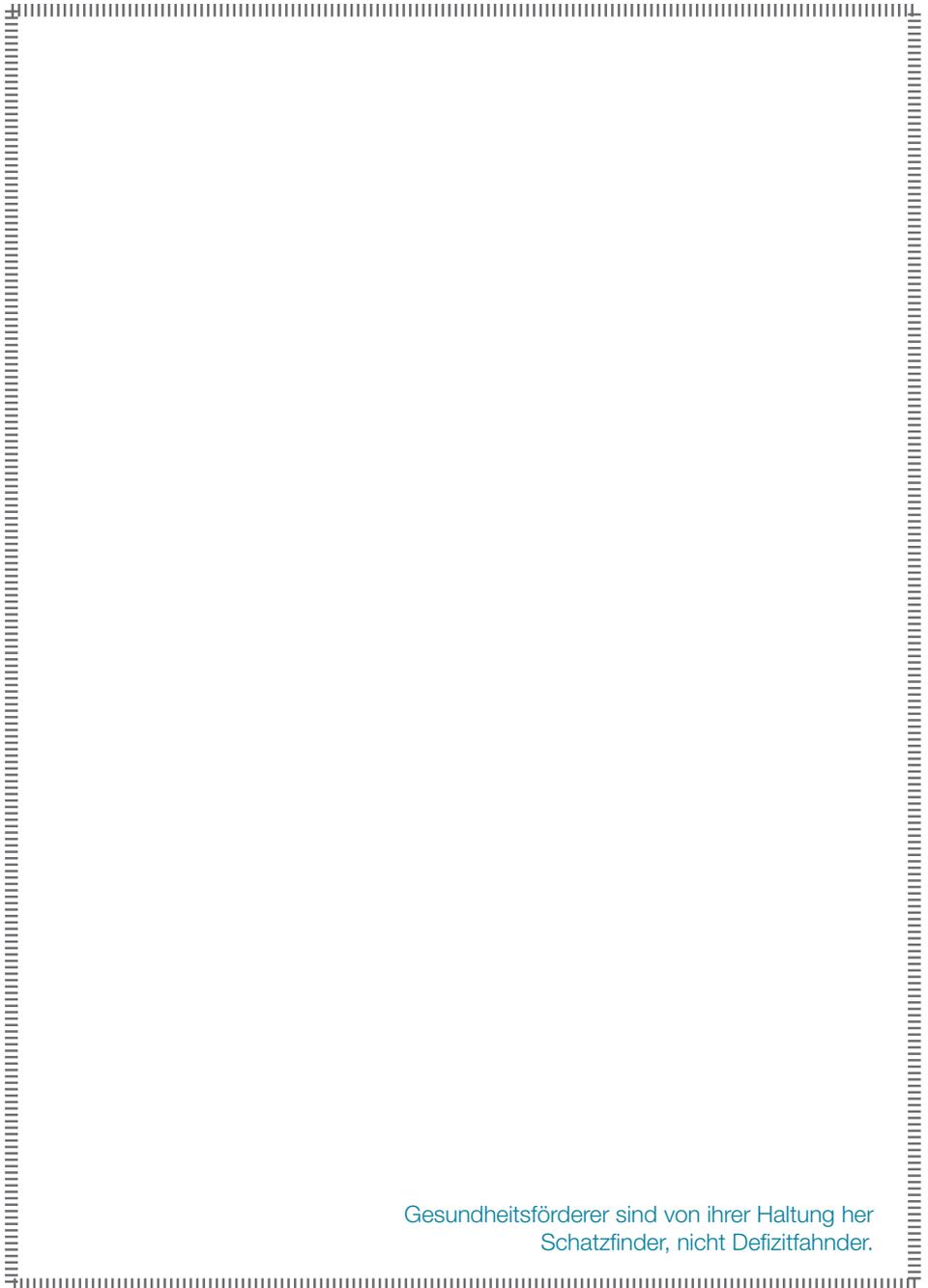
Auch Freundschaften, gute zwischenmenschliche Beziehungen und stützende soziale Netzwerke verbessern unsere Gesundheit.

Meine Stärken und Ressourcen



Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.

Meine Stärken und Ressourcen



Gesundheitsförderer sind von ihrer Haltung her
Schatzfinder, nicht Defizitfahnder.

HEALTH4YOU

wird gefördert von:



In der Steiermark wird HEALTH4YOU umgesetzt von:



Fragen zum Projekt?

Jugend am Werk Steiermark

Claudia Posch
claudia.posch@jaw.or.at
+43 (0)664 8000 6 5009

bfi Steiermark

Michaela Pollauf
michaela.pollauf@bfi-stmk.at
+43 (0)316 7270 1015