

Arbeitsblatt 2.3

Ressourcen entdecken und fördern

Ressourcen

Ressourcen sind Mittel, die eingesetzt werden können, um

- Anforderungen zu bewältigen,
- das Auftreten von Stressoren und Risikofaktoren zu vermeiden,
- das Ausmaß beziehungsweise die Wirkung von Stressoren und Risikofaktoren zu mildern.

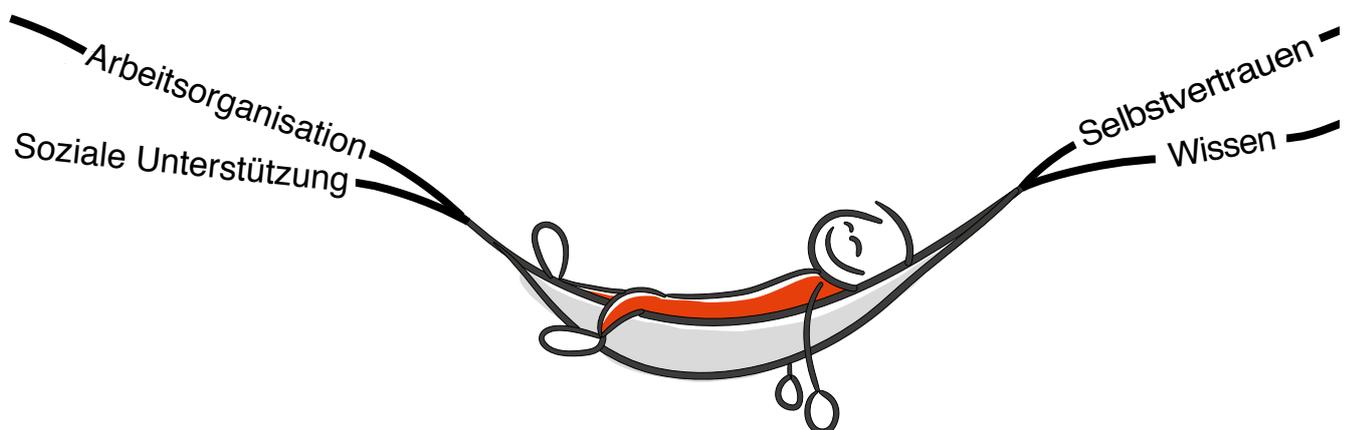
Ressourcen lassen sich unterteilen in bedingungsbezogene und personenbezogene Ressourcen:

• Bedingungsbezogene Ressourcen

liegen in der Umwelt begründet, also zum Beispiel durch die Arbeitsaufgabe und die Arbeitsorganisation. Die wichtigsten sind Handlungsspielraum oder Autonomie sowie soziale Unterstützung.

• Personenbezogene Ressourcen

beziehen sich auf Fähigkeiten, positive Einstellungen und Mittel, über die eine Person selbst verfügt. Dies können beispielsweise Selbstvertrauen, Wissen, soziale Kompetenzen oder Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten sein.



Aufgabe:

Was meinen Sie, über welche zwei Hauptressourcen verfügen Sie und Ihr Arbeitsplatz?

