

# Gesundheit-Ressourcen-Management

---

## Ressourcen entdecken - Kompetenzen weiterentwickeln

- sich selbst reflektieren, um das Bewusstsein für die vorhandenen Ressourcen und Stärken zu schärfen
- eigene Potenziale entdecken und Themen benennen
- Tools in den Bereichen Ernährung, Haltung und Handlung einsetzen:
  - Bewegung für geistige Fitness und Leistungsfähigkeit nutzen
  - Verhaltensweisen auf eigenes Wohlbefinden abstimmen
  - Gedankengut, Immunsystem steuern und verändern
- Mehrwert der Selbststeuerung schätzen und durch Resonanz mit sich und der Umwelt stärken
- eigene Ressourcen für weitere vertiefende Schritte bewusst verwenden

Was kann ich? Was brauche ich? Was mache ich?

**Selbstwirksamkeit**

# GRM-Team

---

**Claudia Steiger**



**GesundheitsGuide**

Empathische Gesprächspartnerin

Vertrauensvolle Netzwerkerin



**Markus Roos**



**Lebenslernender**

Potenzialentdecker

Vernetzungskünstler



**Hana Ditetova**



**Segelsetzerin**

Optionenfinderin

Passionierte Ideenspinnerin

