איתור משאבי החוסן האישי

אירוע מאתגר	אופן ההתמודדות	חוזקות ומשאבים פנימיים (יכולות, כישורים, ידעף ניסיון, יכולת לרתום אחרים, אמונה בדרך, אמון בעצמי, מוטיבציה, תחושת משמעות, ערכים, שייכות, אופטימיות, יצירתיות, פרואקטיביות..)	משאבים חיצוניים (צוות מסייע, תקציב,זמן, תמיכה מהבית, סיוע מהמנהלים שלי, אמון של אחרים ביכולות שלי..)

תרגיל

רשימת משאבי חוסן