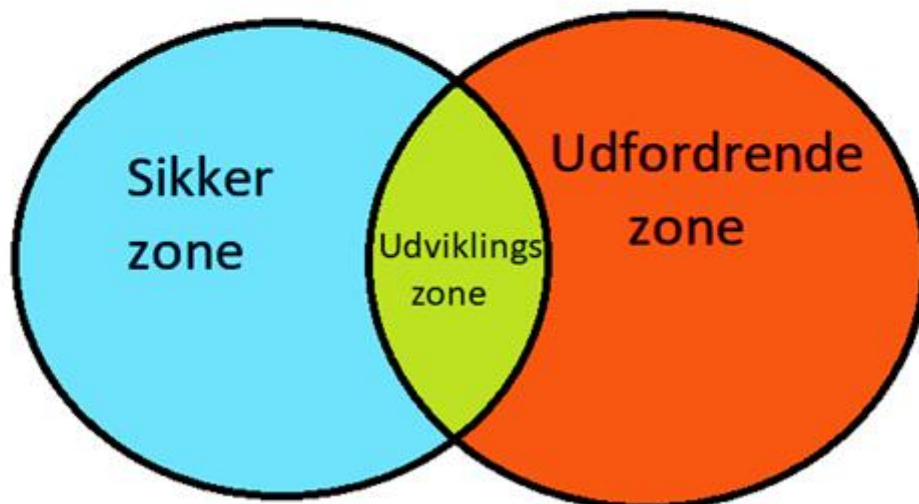


## 2.1 Zone for nærmeste udvikling og balancemodel

---



### Balancemodellen

Ydre krav

Ydre ressourcer

Individ

Krav

Kvantitative  
Følelsesmæssige  
Kognitive / komplekse

Ressourcer

Tid  
Kompetencer  
Energi / overskud  
Netværk eller kollegastøtte

Indre krav

Det  
individuelle  
balancepunkt

Indre ressourcer

Belastningsgraden af de krav, vi stilles overfor, afhænger af de ressourcer, der er til rådighed. Vores ressourcer er individuelle og afhænger blandt andet af opvækst, måder at forholde sig og tænke på samt fysisk sundhedstilstand, derfor vil vores balancepunkt være individuelt.