

Herzlich Willkommen zu...

Betriebliche Resilienz - Workshop

Viel Vergnügen,
guten Austausch
und beste Erkenntnisse

Sebastian Maunitz

Interesse an Resilienz...

Bedeutung im Unternehmen

allgemeiner Input

Eigenutzung (Kommunikation, Stressumgang)

- " + Weitergabe (ausliefern)
- " - + - " -

Tipp f. stressige Situationen, Abschlachten, Verschönerung

Implementierung ins Unternehmen

- ↳ Früchte ernten durch Möglichkeiten

Kommunikation, Verschönerung

Teambuilding, Gesprächstechniken

Resilienz weitergeben / Verantwortung

Burnout - Prävention

Umgang mit Ärger, ...

- ↳ Sport, Meditation, ...

Triangulation von Problemen

Beziehungsebene

Sachebene

Augenkontakt vermeiden!

Fokussierung durch Fragen

- 1) Was läuft gut? (5) / (2)
- 2) Was läuft nicht ganz sooooo schlecht? (3) (11)
- 3) Wofür bin ich dankbar? (3) (7)

- ↳ 1. & 2. zum Start von Besprechungen, Meetings, ...
- ↳ alle 3 zur täglichen Stärkung

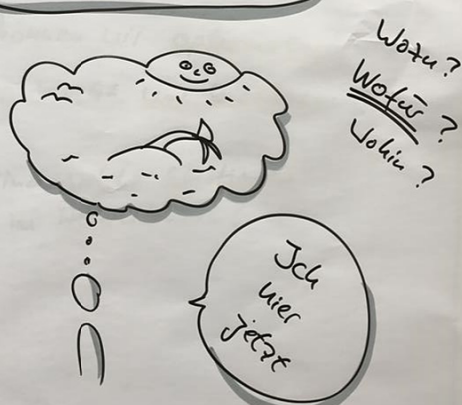
1. & 2. Steve de Shazer (1982)
3. Yvonne Dolan

"Outline" - sein für Gespräche

Zu wie viel % sind Sie hier?

Wo & Wann sind Sie noch?

Wie machen Sie das?



Wozu?
Wofür?
Wohin?

Reflektionsfragen 8 Wege

- 1) Welche Wege laufen bei uns gut?
(Wie machen wir das?)
gibt noch mehr?
- 2) Wo können wir optimieren?
Wer macht was bis wann?
- 3) Wo sind welche Emotionen
im Arbeitsbereich?

Akzeptanz

glaubwürdiger Optimismus

Ziel Orientierung

Bindung

Selbstübernehmung

Laika ist gesund

Probleme sind lösbar 80%

Verantwortung

Freiraum

Kreativität

Positive Feedbackkultur

Team

gemeinsame Unternehmungen zur Teamstärkung

gemeinsame Unternehmungen (Sport)

Loyalität & Vertrauen

Bindung: Offenes Ohr haben

Bindung: Schwärze zu essen

Bindung: durch Gespräche bei Problemen

Team

Vorgesetzte

Team

Selbst-Übernehmung

Selbst-reflektion

Selbst-Wirksamkeit

Selbstüberschätzung

Verbündete + Konfliktpartner einbinden

Perspektivenwechsel

Qualitätszeit

Selbstreflexion: Situation analysieren (was mache ich anders)

Coaching für Projektleiter

