



Wobei unterstützt Euch das Tool?

Im Rahmen der Team-Fürsorge könnt Ihr bewerten, wie gut es Euch als Team gelingt, Rahmenbedingungen für mentale und körperliche Stabilität zu schaffen. Aufbauend auf Euren Ergebnissen entwickelt Ihr Routinen, die Euch als Team dabei unterstützen, für Euch selbst und für Euch als Team zu sorgen.

Wann könnt Ihr das Tool anwenden?

Optimaler Zeitpunkt: Wenn es erste Erfahrungswerte über die Arbeit im Team gibt

Möglicher Auslöser: Belastungssituationen

Was benötigt Ihr für die Durchführung?

Optimale Anzahl von Teilnehmenden: 4-12

Dauer Durchführung: bei 8 Personen ca. 100min ohne Pausen

Anforderungen an den Ort: in Präsenz 3qm pro Person oder virtueller Raum mit Breakout Räumen und virtuellem Whiteboard

Benötigtes Material in Präsenz: 5 Pinnwände, Moderationskarten, Stifte, Nadeln, Fragebogen (siehe Seite 4) auf Pinnwand übertragen, Klebepunkte

Durch welches Verhalten trägst Du zum Erfolg des Tools bei?

Bring Dich mit Deinen Erfahrungen und Wünschen ein.

Höre anderen mit Interesse und Aufmerksamkeit zu, wenn sie ihre Erfahrungen und Wünsche äußern.

Lass Dich auf ein Ausprobieren ein, auch wenn Du eine andere Lösung präferiert hättest.

Woher kommen die Inspirationen für das Tool?

Martin Seligmans PERMA-V Modell



Wie geht Ihr vor?

min	Ergebnis	Ablauf / Moderationshinweise
10	<i>Alle sind im Workshop angekommen.</i>	<p>Wer ist heute dabei? Wie geht es Euch? Nutzt einen für Euch passenden Check-In.</p> <p>HINWEIS Check-In Fragen findet Ihr z.B. hier https://www.checkin-generator.de/</p>
10	<i>Sinn und Zweck der Auseinandersetzung mit dem PERMA-V Modell sind bekannt.</i>	<p>Warum ist es sinnvoll, sich mit mentaler und körperlicher Stabilität im Team zu beschäftigen? Die Herausforderungen im Arbeitsalltag sind vielfältig – ob getaktete Kundentelefonate, virtuelles Arbeiten oder Meeting-Marathon. Gehört Ihr zu denjenigen, die in solchen Phasen die Kaffeepause mit den Kolleg:innen, das Abendessen mit der Familie oder das Sporttraining repriorisieren? In Belastungsphasen gerät das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung aus dem Gleichgewicht und das führt letztendlich zu Instabilität und Stress. Dabei zeigen Studien, dass beispielsweise schon kleine Pausen dazu führen können, dass wir weniger Stress erleben.* Martin Seligman hat das PERMA-V Modell entwickelt, das aufzeigt, welche Faktoren zum Wohlbefinden beitragen: P = Positive Emotions (positive Emotionen erleben) E = Engagement (die Möglichkeit, sich einbringen zu können) R = Relationships (förderliche Beziehungen haben und gestalten) M = Meaning (Sinnhaftigkeit erleben) A = Accomplishment / Achievement (etwas erreichen, verwirklichen) V = Vitality (körperlich fit bleiben) Ziel heute ist es, zu schauen, wie sich die einzelnen Elemente des Modells hier im Team anwenden lassen.</p> <p>*Link Microsoft Studie https://www.microsoft.com/en-us/worklab/work-trend-index/brain-research</p>
20	<i>Der Status im Team bezogen auf das PERMA-V Modell ist erhoben.</i>	<p>Wie gut seid Ihr bezogen auf die Elemente von PERMA-V bei der Arbeit schon aufgestellt? Bewertet auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (ganz und gar) die folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie gut ist Dein Bedürfnis nach positiven Emotionen bei der Arbeit erfüllt? - Wie gut ist Dein Bedürfnis bezogen auf die Möglichkeit, Dich bei der Arbeit einbringen zu können, erfüllt? - Wie gut ist Dein Bedürfnis nach förderlichen Beziehungen bei der Arbeit erfüllt? - Wie gut ist Dein Bedürfnis bezogen auf die Möglichkeit, Sinn bei der Arbeit zu erleben, erfüllt? - Wie gut ist Dein Bedürfnis etwas bei / mit Deiner Arbeit zu erreichen, erfüllt? - Wie gut ist Dein Bedürfnis nach körperlicher Fitness bei der Arbeit erfüllt? <p>Nachdem Ihr die Fragen per Abstimmung mit Klebepunkten beantwortet habt, diskutiert kurz das Ergebnis. Wo seid Ihr gut aufgestellt? Wo seht Ihr Handlungsbedarf? Tragt zusammen, welche Rituale, Verhaltensweisen, Vorgehen, etc. dafür sorgen, dass Ihr ein Element positiv bewertet habt. Stellt sicher, dass Ihr daran festhaltet.</p>



min	Ergebnis	Ablauf / Moderationshinweise
30	<i>Ideen für den Alltag sind zusammengetragen und ausgewählt.</i>	<p>Wie könnt Ihr die kritisch bewerteten Elemente des PERMA-V Modells bei Euch im Team verbessern?</p> <p>Bildet so viele Kleingruppen, wie Ihr Handlungsfelder identifiziert habt. Schreibt auf dieselbe Anzahl von Pinnwänden (wie Kleingruppen) ein Handlungsfeld. Tragt nun in den Kleingruppen möglichst viele Ideen für jedes Handlungsfeld zusammen. Pro Handlungsfeld / Pinnwand, habt Ihr 3min Zeit. Sprecht Eure Idee aus, schreibt sie dann selbst auf und hängt sie an die Pinnwand. Nutzt die ersten 1,5min an jeder Pinnwand, um „naheliegende Lösungsideen“ aufzuschreiben. Nutzt die zweiten 1,5min an jeder Pinnwand, um zielführende, aber „absurde Gedanken“ als weitere Lösungsideen zu ergänzen. Rückt wie beim Zirkeltraining nach 3min zur nächsten Wand auf. Wenn Ihr wieder an Eurer Start-Pinnwand angekommen seid, sortiert Ihr die Ideen zu Clustern und verseht sie mit sprechenden Überschriften – gern könnt Ihr auch noch weitere Ergänzungen vornehmen. (5min) Markiert dann jede:r die 3-5 Ideen (verteilt über alle Handlungsfelder / alle Pinnwände), von denen Ihr Euch wünscht, Ihr würdet sie im Team umsetzen.</p>
15	<i>Elemente, die im Team umgesetzt werden könnten, sind vereinbart.</i>	<p>Wie lassen sich die Lösungsideen umsetzen?</p> <p>Schaut Euch Eure priorisierten Lösungsideen an und überlegt, wie eine konkrete Umsetzung aussehen kann. Legt fest, wer was konkret tun soll, damit Ihr die Idee umsetzen könnt und haltet Eure Entscheidung schriftlich fest. Vereinbart außerdem, wann Ihr einen Review durchführen wollt, um zu entscheiden, ob Ihr an der Umsetzung der Idee festhalten möchtet, sie verändern oder fallenlassen wollt.</p>
10	<i>Ein Feedback zum Ergebnis ist geteilt.</i>	<p>Wie bewertet Ihr Euer Ergebnis?</p> <p>Beantwortet alle die Frage: Welche Lösung hat für Euch das größte Potential?</p>



Wie können wir für uns selbst und für andere sorgen?

Team-Fürsorge

Bewerte auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (ganz und gar) die folgenden Fragen:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie gut ist Dein Bedürfnis nach positiven Emotionen bei der Arbeit erfüllt?										
Wie gut ist Dein Bedürfnis bezogen auf die Möglichkeit, Dich bei der Arbeit einbringen zu können, erfüllt?										
Wie gut ist Dein Bedürfnis nach förderlichen Beziehungen bei der Arbeit erfüllt?										
Wie gut ist Dein Bedürfnis bezogen auf die Möglichkeit, Sinn bei der Arbeit zu erleben, erfüllt?										
Wie gut ist Dein Bedürfnis etwas bei / mit Deiner Arbeit zu erreichen, erfüllt?										
Wie gut ist Dein Bedürfnis nach körperlicher Fitness bei der Arbeit erfüllt?										

