

LEISTUNG UND FÜRSORGE FÜR VIRTUELLE TEAMS



Der plötzliche Wechsel zur virtuellen Arbeit stellt Teams vor viele Herausforderungen. Einige Teams haben Erfahrung mit den Grundlagen einer effektiven Arbeit in einer virtuellen Arbeitsumgebung. Vielen anderen fehlt jedoch diese Erfahrung, um auf diese Weise zu arbeiten - insbesondere über längere Zeiträume hinweg. Darüber hinaus ist ein immer wiederkehrendes Problem für alle Teams - unabhängig davon, ob sie Erfahrung mit virtueller Arbeit haben oder nicht - die ausreichende Beachtung wie man als Team miteinander arbeitet - das heißt das Festlegen eines grundlegenden kulturellen Gefüges, wie wir über die einfachen Notwendigkeiten, Dinge zu erledigen, hinaus interagieren.

Das WIE hat einen sehr starken Einfluss auf die Intelligenz der Gruppe und das Engagement innerhalb des Teams - daher muss in dieser Zeit der erhöhten Unsicherheit dem WIE eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Schließlich stehen nun alle Teammitglieder vor neuen persönlichen Herausforderungen, wie z.B. Einsamkeit, Langeweile oder mangelnder Entspannung und Erholung - und alle müssen ihre Fähigkeiten zur Selbsteffizienz und zur Selbstpflege verbessern.

Inhalt

Das Programm umfasst 5 aufeinanderfolgende Phasen des Aufbaus eines funktionierenden Teams - von der Wiederherstellung der grundlegenden Wirksamkeit des Teams über den Aufbau von Aufmerksamkeits- und Positivitätsgewohnheiten bis hin zur emotionalen Unterstützung im Homeoffice.

Leistung und Fürsorge für virtuelle Teams: Aufbau des Programms

Virtuelle Sitzungen und App-gestützte Einheiten



Die virtuellen Seminare decken die fünf Phasen des Aufbaus neuer Teamgewohnheiten in dieser virtuellen Welt ab:

- **Basecamp** – Wiederherstellung einer Basis - Was funktioniert und was funktioniert nicht in einer virtuellen Arbeitswelt?
- **Habits of attention** – Übungen und Ratschläge für konzentriertes und aufmerksames Arbeiten im Team. Einbeziehung von Konzentration und Aufmerksamkeitsübungen in die Teamarbeit, um Wirksamkeit wiederherzustellen.
- **Habits of positivity** – Entwicklung von Gewohnheiten der gegenseitigen Fürsorge und des Positiv-Seins. Entwicklung von Wertschätzung.
- **Habits of emotional safety** – Konkrete Ansprache von Emotionen sowie Übungen zur Verankerung der emotionalen Sicherheit innerhalb unseres emotionalen Bewusstseins.
- **Habits of integration** – Integration einer kognitiven und emotionalen Vielfalt, um sicherzustellen, dass jeder gehört wird und gut integriert ist.

Zusätzlich zu den virtuellen Seminaren gibt es drei App-gestützte Einheiten, die den Mitgliedern des Teams helfen, ihre persönliche Resilienz und Effektivität zu stärken:

- **Being well (Achtsamkeit und Resilienz)** - Erlernen von Achtsamkeitstechniken, Entspannungsmethoden, Resilienz usw., um sicherzustellen, dass wir uns um unser geistiges und emotionales Wohlbefinden kümmern können. In diesen Zeiten sind unsere üblichen Methoden, um Wohlbefinden und Entspannung zu fördern nicht anwendbar, während gleichzeitig unsere Angst bestärkt wird - es ist also eine wichtige Zeit, um neue Gewohnheiten zu kultivieren.
- **Working well (Persönliche Effektivität)** - Ratschläge und Tipps für das Arbeiten im Homeoffice - emotional ausgeglichen und effektiv. Eine wichtige Erkenntnis für die Arbeit in schwierigen Zeiten ist das Gefühl der eigenen Wirksamkeit. Menschen wollen Dinge erledigen, haben aber mit ungewohnter Technologie und Routine zu kämpfen. Dadurch verlieren sie Energie und werden vielleicht sogar frustriert.
- **Living in the challenge** - Herausfordernde Zeiten sind auch Zeiten, in denen man neue Wege des Seins und neue Verhaltensweisen erlernen muss. Das hilft uns, diesen Zeiten einen Sinn zu geben. Diese Einheit bietet Ratschläge und Übungen zum Erlernen neuer Gewohnheiten und der Entwicklung neuer Perspektiven.

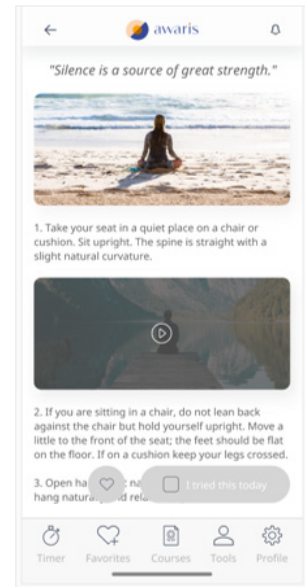
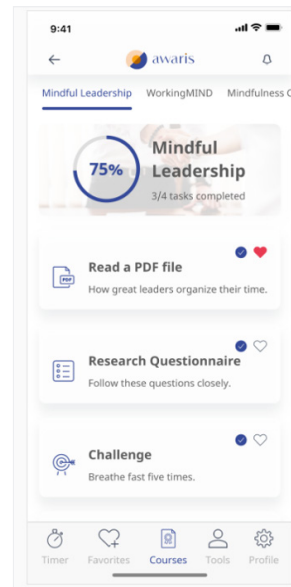
Wochenaufbau und Aufgaben

Lernziele Schritt für Schritt erreichen

- Jeder Kurs besteht aus mehreren Kapiteln.
- Jedes Kapitel besteht aus mehreren Aufgaben.
- Der wöchentliche Fortschritt spiegelt die noch zu bearbeitenden Aufgaben wider.

Beispielaufgaben:

- Mit Unterstützung unserer App (z.B. Timer für 10min Meditation)
- Literatur
- Fragebogen
- Zoom-Meeting
- ...



Programm-Übersicht

FORMAT

5-Wochen-Programm mit aktiver Anleitung und Lerninput

- 5 virtuelle Webinare von je 2 Stunden in Gruppen von bis zu 25 Personen.
- Kleine Breakout-Gruppen in den Webinaren für die Teams.

3 unterstützende Einheiten mit Übungen und Tools auf unserer App

- **Personal Wellbeing** - Erlernen von Achtsamkeits- und Resilienz-Übungen.
- **Personal Effectiveness** - Wie wir effektiv arbeiten und gleichzeitig unsere Energie aufrechterhalten können.
- **Growth** - Kultivieren von neuen Gewohnheiten und Erschließung neuer Perspektiven.

WISSEN UND WERKZEUGE

Neurowissenschaften - Kurze "Wissenshappen", die helfen, die Themen zu verstehen und sie in den richtigen Kontext zu stellen

- Die neue Situation - Wie wirkt sie sich auf das Funktionieren von Teams aus?
- Was treibt die kollektive Intelligenz von Teams an?
- Was für Arten von Herausforderungen haben virtuelle Teams? Was sind die Erfolgsfaktoren für ein virtuelles Zusammenarbeiten?
- Die Bedeutung der gemeinsamen Aufmerksamkeit in Teambesprechungen.
- Warum wir dazu neigen, uns auf das Negative zu konzentrieren und wie wir das ändern können.
- Die Bedeutung von Positivität und emotionaler Sicherheit - und wie man sie in virtuellen Teams fördert.

Habits to anchor - In jeder Einheit werden Veränderungen von Gewohnheiten ange-regt. Die Verantwortung für die Veränderung wird von allen Teammitgliedern geteilt, so dass ein gegenseitiges Verantwortungsge-fühl für die Teampflege entsteht.