

Informationen und Inhalte zum Teamresilienztraining:

Hoher Druck und zunehmende Dichte von Veränderungen kennzeichnen aktuell die Arbeitssituation vieler Teams. Für flexible und widerstandsfähige Teams, die diese Herausforderungen meistern, sind eine gute Kommunikation und effiziente Interaktion die wesentlichen Grundlagen. Dazu sind die Potenziale des Einzelnen und die hemmenden Faktoren im Team zu identifizieren und zu fördern bzw. abzubauen. Die Kenntnis der eigenen Stärken und die der anderen führen zu Vertrauen und zum Glauben an den Erfolg des Teams. Das Teamresilienztraining setzt direkt an der Lösung der täglichen Probleme an. Durch die Teilnahme des ganzen Teams wird der „Seminar-Effekt“ vermieden, da die gemeinsamen Entscheidungen aus dem Training verbindlich in den Alltag integriert werden können.

Grundsätzlich beinhaltet das Training zwei Ebenen: die menschliche und die sachliche.

Am ersten Tag steht die menschliche Ebene im Fokus, weil sie die Basis für die Zusammenarbeit auf der sachlichen Ebene darstellt und weil hier in der Regel die meiste Energie gebunden oder ungenutzt ist.

Ziele sind dabei, die Förderung der persönlichen Potenziale des Einzelnen sowie der Kommunikation und Interaktion im Team zur Resilienzsteigerung und für das Vertrauen in die gemeinsame Leistung.

Im Einzelnen werden dazu folgende Inhalte bearbeitet:

- Input zur Arbeitsmethode, zum Resilienzbezug und zum Faktor Stress
- Copingverfahren zu Stressbewältigung und Entspannung
- Persönlicher Energiehaushalt und Analyse der eigenen Resilienz
- Standortbestimmung des Teams (Stärken, Schwächen, Belastungen, Potenziale, ...)
- Beziehungsgeflecht des Teams
- Veränderungs-/Optimierungsmöglichkeiten und realistische Schritte für die Umsetzung

Am zweiten Tag geht es um die sachliche Ebene der Zusammenarbeit.

Ziel ist eine optimierte Verknüpfung der Arbeit der einzelnen Teammitglieder um die Flexibilität und Effektivität des gesamten Teams zu steigern.

Im Einzelnen werden dazu folgende Inhalte bearbeitet:

- Transparenz der jeweiligen Aufgaben der Teammitglieder
- Schnittstellenoptimierung
- Effizienzanalyse
- Kreative Optimierungsansätze
- Gemeinsame Verantwortung für die Leistung des Teams

Norbert Fischer, Business Coach und Resilienz-Trainer