

## Worum geht's?

Du willst Dir frische Luft um die Nase wehen lassen? Es ist Dir bewusst, dass die Welt durch Corona nicht mehr so aussehen wird wie bisher. Du bist ein Stückchen rausgeklütert aus dem Krisen-, 1. Hilfe-, Aktionismus-Modus und willst Deine persönlichen Kompetenzen erweitern, um aktiv und kraftvoll mitzugestalten an einer Arbeitswelt, die sicher ein Stück virtueller, menschlicher und holistischer sein wird.

Wir laden Dich ein zu kleinen virtuellen Hacks\*, die Du Dir nach Belieben zusammenstellen kannst. In jedem Hack erwartet Dich frische Inspiration und eine ganzheitliche Lernerfahrung mit Reflexion und Übungen. Unsere Impulse sind Hacks, weil sie die Dinge, wie wir sie bisher gemacht oder gedacht haben auf den Kopf stellen und zusätzliche Handlungsspielräume im Alltag ermöglichen. Klein, einfach, aber oho! "Relax" steht für eine "grundlose Gelassenheit". Lasst uns gemeinsam re-kalibrieren, in der Präsenz einer Lerneinheit üben und Zeit nehmen, um ins "Next Normal" zu wachsen.

Jeder Hack wird von zwei erfahrenen **Transformationsbegleitenden** moderiert. Die Sessions bestehen aus einer abgeschlossenen 100-minütigen virtuellen Einheit. Wir legen Wert auf einen vertrauensvollen Austausch der Teilnehmenden. Jeder Hack sorgt für Aha-Effekte und Erdung in einer entspannten Lernatmosphäre.

\*Ein Hack ist... z.B. eine Zitronenscheibe in Kühlschrank, die Gerüche neutralisiert.....



## Unsere Themen

### Spannungen klären

In dieser Session schauen wir auf die Herausforderung, Spannungen und Irritationen zu klären (auch in der virtuellen Zusammenarbeit).

#### Einblick in einen #Hack: Was unseren Stress-Pegel senkt

Unser Stress-Pegel (Cortisol) sinkt allein dadurch schon um 20%, dass wir eine existierende Spannung anerkennen. Mit sinkendem Stress-Pegel werden wir freier darin, die Spannung für uns zu durchleuchten. Ein schöner Nebeneffekt: Wir lernen dabei auch immer etwas über uns selbst. Was brauche ich, um gut arbeiten zu können? Welche Bedürfnisse stecken hinter der Spannung? Sprechen wir die Spannung dann auch noch in guter Weise an, sinkt unser Stress-Pegel noch weiter. Wir können wieder mit mehr Kreativität nach vorne schauen und gemeinsam Lösungen finden.

### Digitale Tools und Praktiken für Teamkollaboration

In dieser Session zeigen wir euch Tools für die virtuelle Zusammenarbeit, die effiziente Kommunikation, eine transparente Projektorganisation, Aufgabenverwaltung und Selbstorganisation. Und insbesondere: wie gute Werkzeuge durch gute Praktiken erst richtig wertvoll werden.

Check-In-Runden sind auch in virtuellen Meetings wichtig. Aber wie kann man schnell feststellen, wie es den Teilnehmer\*innen gerade geht? Ja, wir nutzen Voting und Polling und effektive Tools wie Mentimeter und Slido. Aber in diesem Hack machen wir es noch einfacher: Wir nutzen ein Whiteboard (egal ob in Zoom, Microsoft Teams oder in einem Collaboration Tool wie Mural oder Miro). In dieses Whiteboard haben wir einen Blob Tree platziert. Alle setzen mit dem Mauszeiger ihre Marker auf den Blob, der am besten die Emotionen zeigt, die man gerade hat. Bingo! Wir wissen wie die Gruppe drauf ist und können uns darauf einstellen.

### Kraftvolle Ziele formulieren

Diese Session fokussiert auf Deine gestaltbare Zukunft, Deinen nächsten Entwicklungsschritt. Wir zeigen Dir, wie Du Dich sinnvoll ausrichten und innere Prozesse aktiv steuern kannst. Für Dich und übertragbar auch auf Dein Team.

#### Einblick in einen #Hack: Stell' Dir vor, es ist schon gelungen

Du kannst nur Dinge erreichen, die Du Dir vorstellen kannst. Alles, was Du erreichst, hast Du Dir irgendwann schon einmal vorgestellt.

Warum ist das so? Unser Hirn erstellt – unbewusst - noch bevor wir irgendetwas tun, eine Prognose, ob unser Vorhaben gelingen kann. Unsere Wahrnehmung und unser Verhalten richtet sich automatisch nach dieser Prognose aus. Der Clue ist: wir können diese Prognose aktiv steuern und so die Wahrscheinlichkeit für das Gelingen unserer Vorhaben erhöhen.

## **Dran bleiben!**

In dieser Session schauen wir, wie Du Ziele erreichen und Hindernisse hinter Dir lassen kannst. Auch nach Rückschlägen und Misserfolg. Damit Du Dein Vorhaben mit Leichtigkeit immer wieder überprüfst und revitalisierst!

### Einblick in einen **#Hack: Fokussiere Glücksmomente statt Mistmomente**

Die Erfolgreichen zeichnen sich vor allem durch ihre Einstellung gegenüber Fehlschlägen aus und dadurch, wie sie sich ihr „Versagen“ erklären. Optimisten sind darin besser als Pessimisten. Zum Glück kann man Optimismus erlernen.

Ein Aspekt ist die realistische und objektive Einschätzung der Situation, denn das menschliche Gehirn schenkt negativ empfundenen Vorfällen viel größere Aufmerksamkeit als den Positiven. Neun Glücksmomente und einmal Mist... was bleibt bei Dir hängen? Wir können diesen Automatismus bewusst unterbrechen und unsere Vorhaben mit mehr Leichtigkeit erfüllen.

## **4K's - Macht euren Tag! ...zu einem fließenden Erlebnis.**

In dieser Session explorieren wir, wie wir uns und unsere Kernaktivitäten Konzentration, Koordination, Ko-Kreation und Kontemplation so organisieren können, dass unser Tag zu einem effektiven und fließenden Erlebnis wird.

### **#Hack VIER STUNDEN AM TAG GEWINNEN – DIE ZEIT NICHT MEHR VERSCHLEUDERN :**

Wir verlieren bis zu vier Stunden am Tag durch mangelnde Organisation, wir fangen am Tag oft mit den falschen Tätigkeiten an, wir erziehen uns zur Aufmerksamkeitsspannen eines Goldfischs.... Und sind selbst schuld, dass uns die Arbeit keinen Arbeit keinen Spaß mehr macht und wir abends im Bett liegen und uns fragen, was wir den ganzen Tag eigentlich geschafft haben.

Mit einer achtsamen Arbeitsorganisation für Dich selbst und Dein Team freut Ihr Euch nach einem erholsamen Wochenende schon auf den Montag.