



- + Personalauswahl
- + MitarbeiterInnen-Gespräche
- + gemeinsame Planung
- + Konfliktmanagement

Frühjahrsseminar 2024 VHKS Oberösterreich

Intuition & "Gefühl" im Bewerbungsgespräch (ganzer Prozess!)

Hard facts:

- + Qualifikation
- + Erfahrung &
- + "Talente/Fähigkeiten"

Soft facts:

- + Intuition
- + Gefühl
- + Körper

Intuition

- taucht rasch im Bewusstsein auf
- tiefere Gründe sind uns nicht bewusst
- stark genug, dass wir unser Handeln danach Ausrichten

Intuition

- Intuition hat Zugriff auf das ganze Gehirn (Unbewusstes!)
- fußt unter anderem auf Erfahrung!
- nix "Esoterik":-)
- Video Gerd Gigerenzer: https://www.youtube.com/watch?
 v=IiαOkTMZBGM

Intuition - praktisch!?

- während des Gespräches Notizen machen bzw. "merken" wenn Gefühle & Gedanken & körperliche "Sensationen" kommen (angespannt, eng,...)
- Nach dem Gespräch sich 2 3 min Zeit nehmen und nachspüren
- Wenn zu Zweit: auch über Gefühle & Gedanken/Intuitionen sprechen

Intuition - "ganzer Prozess"?

• erstes Telefonat, Email, Begrüßung - überall versteckt sich ein bisschen Wahrnehmung!

"Warum ich keine Methoden mag...."

"Mythos Motivation"

Reinhard K. Sprenger - Bücher:

"Mythos Motivation"

"Magie des Konflikts"

"Radikal Führen"

"Radikal Digital"

"Mythos Motivation"

Warum ist Motivation so ein wichtiges Thema?

man muss Menschen vor allem dann motivieren, wenn...?

"Mythos Motivation"

Grundthese:

- Menschen sind vor sich aus grundsätzlich motiviert
- es geht eher darum, diese Motivation nicht zu zerstören
- wichtige Punkte

"Mythos Motivation"

Wichtige Punkte:

- werde ich wahrgenommen
- · habe ich das Gefühl es kommt auf mich an?
- "unbedingte" Wertschätzung vs. bedingte (jene für Leistung z.B.)

Self-determination Theory (Deci & Ryan)

- Autonomy | Autonomie: ich habe einen gewissen Entscheidungs- und Gestaltungsspielraum
- Competence | **Kompetenz**: ich erlebe: "ich kann was" "experience mastery"
- Relatedness | soziales Eingebunden-sein

Self-determination Theory (Deci & Ryan)

Self-determination Theory:

Self-determination theory (SDT) is a macro theory of human motivation and personality that concerns people's **innate growth tendencies** and **innate psychological needs**. It pertains to the motivation behind people's choices **in the absence of external influences** and distractions. SDT focuses on the degree to which human behavior is self-motivated and self-determined.

Mein Umgang mit dem Thema Konflikt?

meine prinzipielle Einstellung

+ im Privaten?

+ im Beruf?

Einstellung neu!

- + Konflikte sind der Normalzustand
- + Lösung darf nicht sein: Gewinner & Verlierer
- + Konflikte können in den meisten Fälle nicht endgültig gelöst werden
- + es geht um immer wieder Ausbalancieren
- + ich darf Lernen für meine Persönlichkeit!

Kommunikationsaxiome | Paul Watzlawik

Beziehungsaspekt

Inhaltsaspekt

Kommunikationsaxiome | Paul Watzlawik

Beziehungsaspekt

dominiert den

Inhaltsaspekt

Burnout

Vorbeugung: für mich und meine MitarbeiterInnen!

- + Burnout ist die Folge von chronischem Stress
- + der zumindest über mehrere Monate besteht
- + Der Stress beruht auf "unlösbaren" Problemen

Nix Burnout

Vorbeugung: für mich und meine MitarbeiterInnen!

Ich schlafe gut

Nach dem Wochenende /Urlaub fühle ich mich gut erholt

Ich habe oft Freude am Leben

Ich finde eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit

Ich kann gut abschalten

Ich habe genug Antrieb, Dinge zu erledigen

Ich nehme mir Zeit, Freunde/Freundinnen zu treffen

Ich erleben meinen berufliche Tätigkeit meist als sinnerfüllt

Stufe,,gelb"

Widerstandsphase - Symptome 1

Ich fühle mich (durch die Arbeitsbelastung) häufig erschöpft

Ich habe immer wieder Schlafprobleme

Meine Sozialkontakte nehmen ab ("keine Zeit!")

Ich kann kaum abschalten

Ich fühle mich oft gestresst

Es gibt wenige freudige Momente in meinem Leben

Ich muss mich zum Arbeiten häufig zwingen

Stufe,,gelb"

Widerstandsphase - Symptome 2

Nach dem WE/Urlaub bin ich genauso müde wie vorher

Am Sonntag fürchte ich mich schon vor dem Montag im Job

Ich nehme meine Bedürfnisse immer weniger war

Ich bekomme Infekte schwer wieder weg (oft krank)

Auch sonst habe ich immer wieder körperliche Beschwerden

(Schmerzen, Gefühl von Enge,..)

Ich habe das Gefühl der Arbeit überhaupt nicht mehr nachzukommen

Stufe,,rot"

Erschöpfungsphase - Symptome 1

Einige Punkte von Orange plus:

Ich fühle mich total erschöpft und energielos

Ich fühle mich am Ende und möchte nicht mehr

Ich bin oft verzweifelt

Ich sehe keine Hoffnung mehr

Ich habe kein Privatleben mehr

Ich fühle mich vollkommen allein mit meinen Problemen

Stufe,,rot"

Erschöpfungsphase - Symptome 2

Ich bin oft zynisch zu anderen Menschen

Ich gibt nichts mehr, was mir Spaß macht

Das Leben ist nur mehr Kampf und Durchhalten

Ich habe starke körperliche Beschwerden

Ich habe große Schlafprobleme (Ein- und/oder Durchschlafen)

Ich zeige Suchtverhalten, um irgendwie durchzuhalten (Alkohol, Medikamente,...)