

Impuls - Workshop

Energie - Management

LNNI Delegiertenversammlung
17. Oktober 2021, in Barnstorf Hotel Roshop





ANKOMMEN & EINFINDEN

Skalieren

Auf einer Skala von 1-10 wie geht's dir gerade?

Auf einer Skala von 1-10 wie energiegeladen fühlst du dich?

Was müsste für dich passieren, dass es dir um einen Schritt,

besser geht?

... z.B. um von einer 5 auf eine 6 zu kommen?





ANKOMMEN & EINFINDEN

3-3-3

zu dritt für 3 Minuten und 3 Fragen

Was verstehst du unter Energie?

Welches ist dein Symbol für Energie?

Woran merkst du, dass du energiegeladen bist?





Impuls – Workshop Energie Management im LNNI

Die Dicken Fische

- meine 3 größten Energie-Räuber
- meine 3 dicksten Energie-Freude-Bringer

Energie durch Präsenz

- Was bedeutet es im gegenwärtigen Augenblick zu sein?
- Wie kann ich energetisch für mich sorgen?

Auf zu neuen Ufern

- Weshalb kostet Veränderung so viel Energie?
- Spaß finden, in neuen Gewässern zu fischen









ENERGIE

Der Begriff Energie kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie "wirkende Kraft".

Anschaulich ausgedrückt ist Energie die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, Wärme abzugeben oder Licht auszustrahlen. Sie ist also nötig, wenn etwas in Bewegung gesetzt, beschleunigt, hochgehoben, erwärmt oder beleuchtet werden soll.

...und auch

Körperliche und geistige Spannkraft, also das Vermögen tätig zu sein - "geballte Energie"





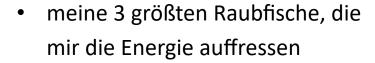
DIE DICKEN FISCHE



ausschwärmen in 3er Teams



15 min



 meine 3 buntesten Freude-Spender-Fische, die mich motivieren und mir Energie bringen





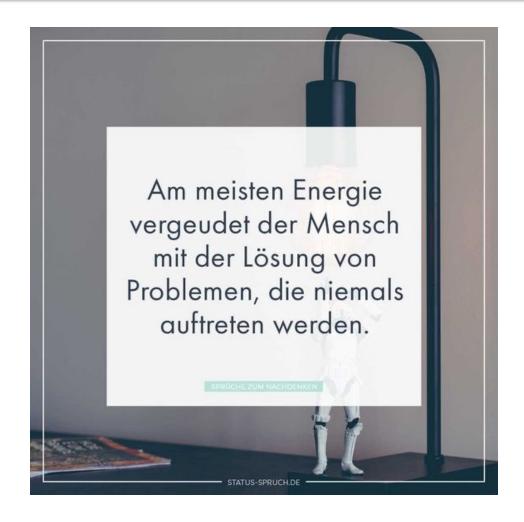
Die Dicken Fische







Bedenken-s-wert







ALI ATMEN - LÄCHELN - INNEHALTEN



Atemübung

3 Atemzüge

- I. Aufmerksamkeit auf den Atem.
- 2. Den Körper entspannen.
- 3. Den Atem fühlen.





Be mindful even if your mind is full



Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit





Energie durch Präsenz





Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein, auf das was im gegenwärtigen Moment passiert,

im Geist, Körper und externen Umfeld

in einer **Haltung** der Neugier und des Wohlwollens.



Mindful Nations UK Report





AUFMERKSAM – ACHTSAM

AUTOPILOT







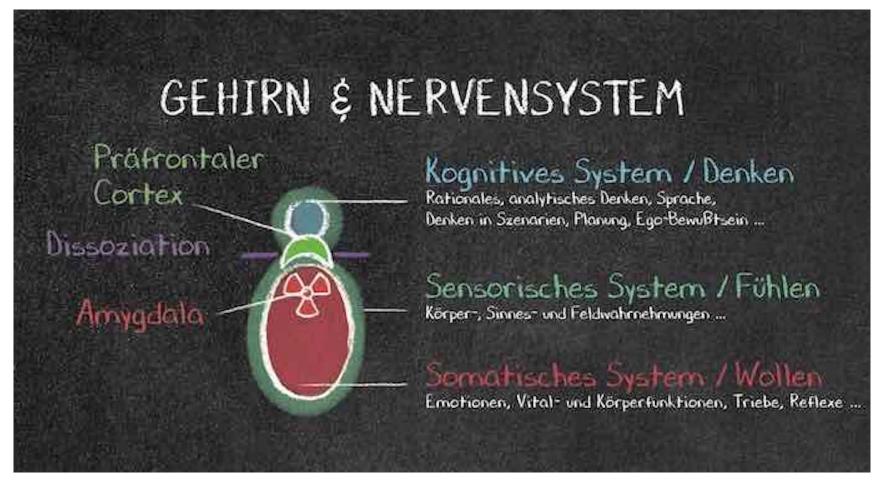
ACHTSAMKEIT

Autopilot Eigenschaften

- Aufmerksamkeit ist in der Vergangenheit oder Zukunft
- Abgelenkt
- Nicht bewusst präsent
- Agieren basierend auf Mustern und Annahmen



... schätzungsweise ...

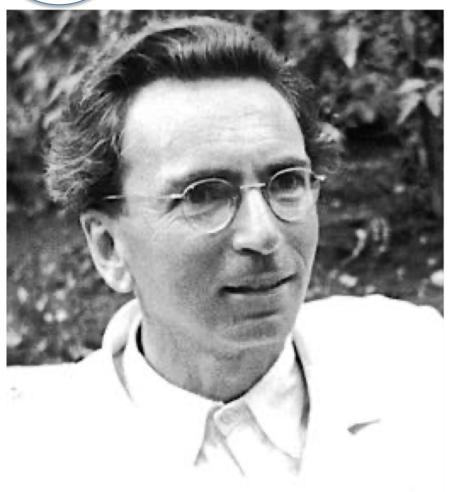


Quelle: MLI / MIO Ausbildung 2019/2020





WACHSTUM DURCH PRÄSENZ



"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit."

(Viktor Frankl's Teaching, summarized by Steven Covey)



Das Burnout-Dream-Team







Achtsames Zuhören







Achtsames Zuhören

Paar Übung 3 - 3 - 3

Welches sind aktuell meine größten Herausforderungen?

• A spricht und B hört zu (3 min)

Rollenwechsel

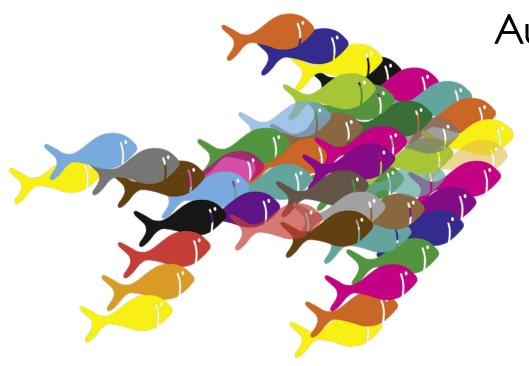
♠ B spricht und A hört zu (3 min)

Offener Austausch ca. 3 min



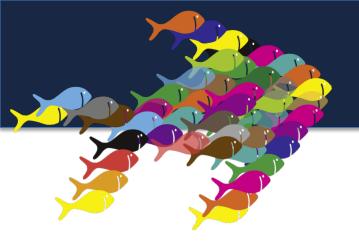


Herausforderungen









Auf zu neuen Ufern

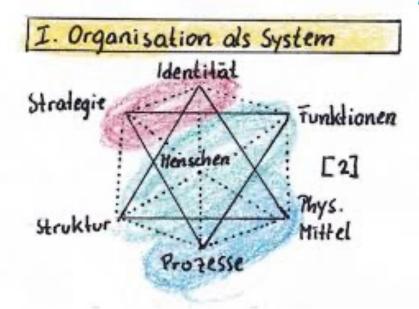
Weshalb kosten Veränderungen viel Energie?

Weshalb kann es Spaß machen, in neuen Gewässern zu fischen?





LNNI Wo stehen wir heute?



Permanente Veränderung braucht: Aufmerksamkeit, Fokus, Vitalität, Kreativität, Resilienz und viel (Selbst-)Empathie

Ganzheitliches Systemkonzept einer Organisation (Glasl)

Identität

Die gesellschaftliche Aufgabe der Organisation, Sinn und Zweck, Leitbild, Philosophie, Grundwerte. Image. Historisches Selbstverständnis.

Policy, Strategie

Langfristige Programme der Organisation, "Unternehmenspolitik". Leitsätze für Produkt-, Markt-, Finanz-, Personalpolitik, Kundenorientierung,

Struktur

Statuten, Gesellschaftervertrag, Aufbauorganisation, strukturelle Beziehung zu externen Organisationen, Verbänden, strategische Allianzen

Menschen, Gruppen, Klima

Wissen und Können der Mitarbeiter, Haltungen und Einstellungen, Beziehungen, Umgang mit Macht und Konflikten, Betriebsklima

Einzelfunktionen, Organe

Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung, Kommissionen, Projektgruppen, Spezialisten, Funktionen zur Pflege der externen Schnittstellen

Prozesse, Abläufe

Arbeitsprozesse, Informations- und Entscheidungsprozesse, interne Logistik, Planungs- und Steuerungsprozesse, Beschaffungsprozesse.

Physische Mittel

Maschinen, Geräte, Material, Transportmittel, Gebäude, Räume, Möbel, finanzielle Ausstattung, Verhältnis Eigenmittel - Fremdmittel





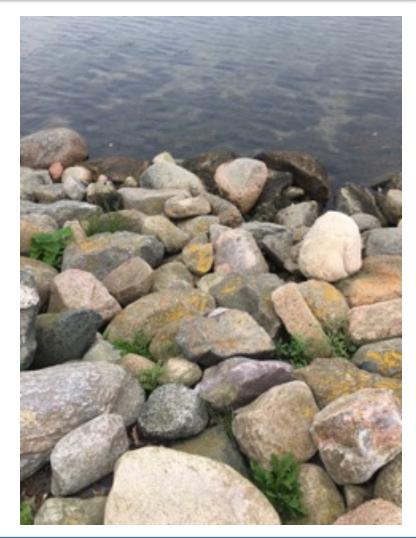
Auf zu neuen Ufern - Impulse

EURE ANLIEGEN

Gemeinsam neue Handlungsoptionen entwickeln

 Was könnt ihr tun, um euch energetisch auf eure Veränderungen einzustellen?

Brainstormen in Gruppen









Ines Schneider

Beratung I Systemisches Coaching I Training

Gemeinsam auf's Ganze schauen Potentiale ent-fesseln & entwickeln

- Begleitung von Teamprozessen
- New Work Methoden, Selbstorganisiertes Arbeiten
- Organisationsentwicklung
- Selbststärkung, Selbstmanagement
- Stärkung von Führungskompetenzen
- Mindful Leadership & Mindful Business
- Kommunikations-, Konflikttraining
- Lösungsorientiertes Krisen-Coaching



Ines Schneider

Phone: +49 178 5392681 +43 699 170 35495

<u>ines@schneider-hr.com</u> www.schneider-hr.com

