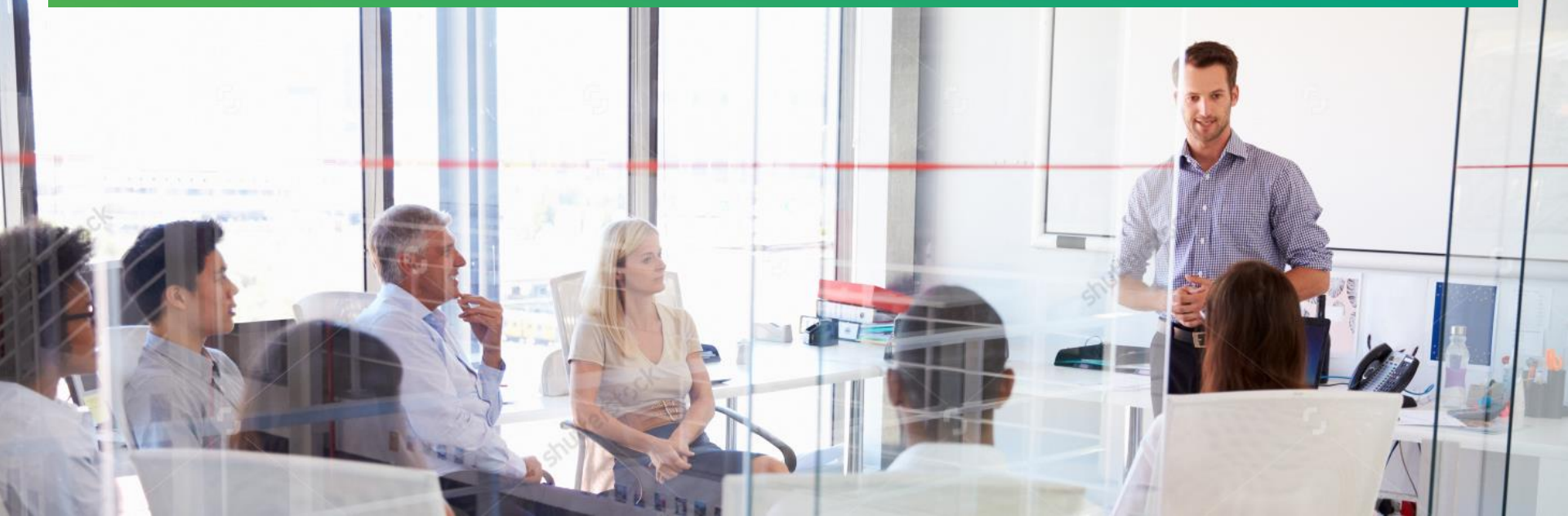


Arbeit neu denken – Glück und Zufriedenheit als kritische Faktoren für Gesundheit und Erfolg

Judith Mangelsdorf
mangelsdorf@dgpp-online.de



Worum soll es gehen?

- Glück und Zufriedenheit am Arbeitsplatz – Zeitverschwendung oder Unternehmensstrategie?
- Was ist Glück?
- Strategien und Möglichkeiten zur Förderung von Glück und Zufriedenheit

Glück am Arbeitsplatz, was soll das?



Der Mentimeter

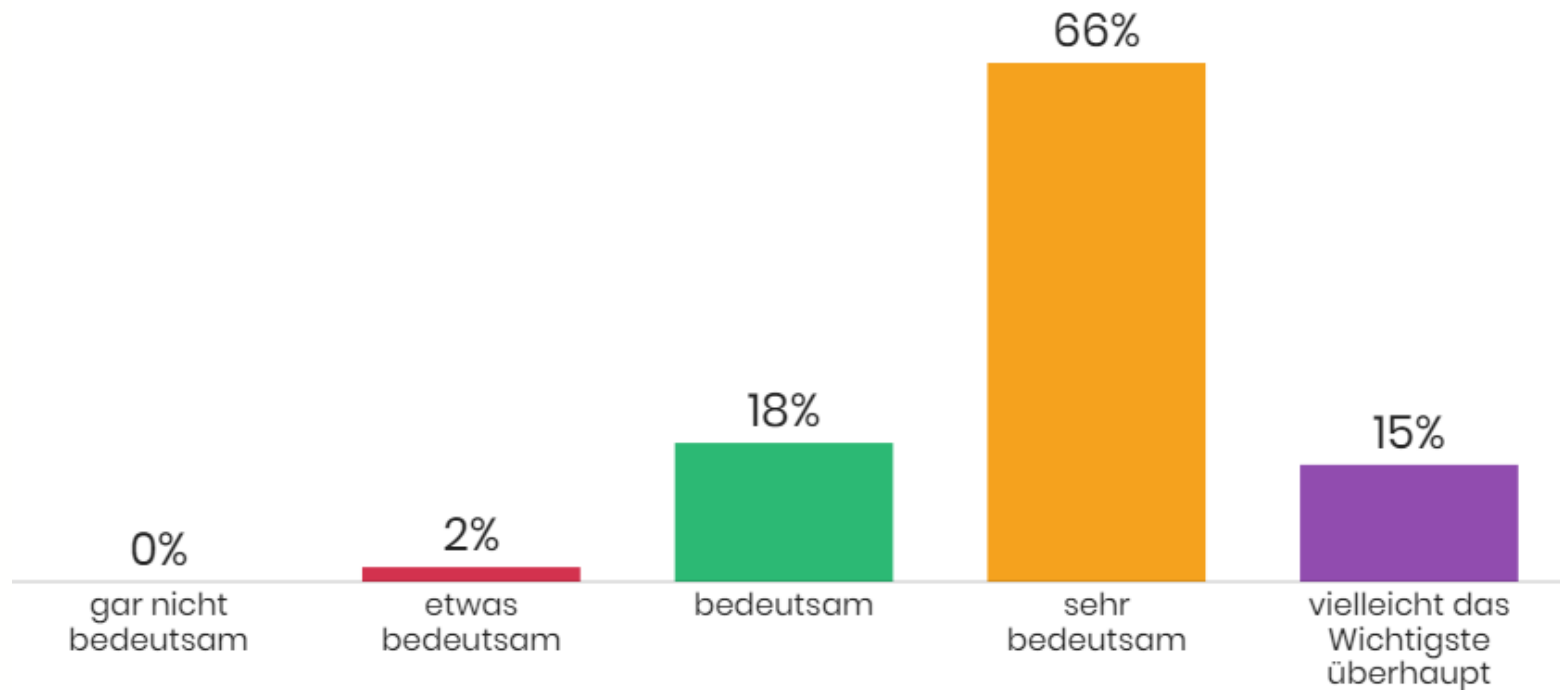


www.menti.com

889485

Umfrageergebnisse Teil 1

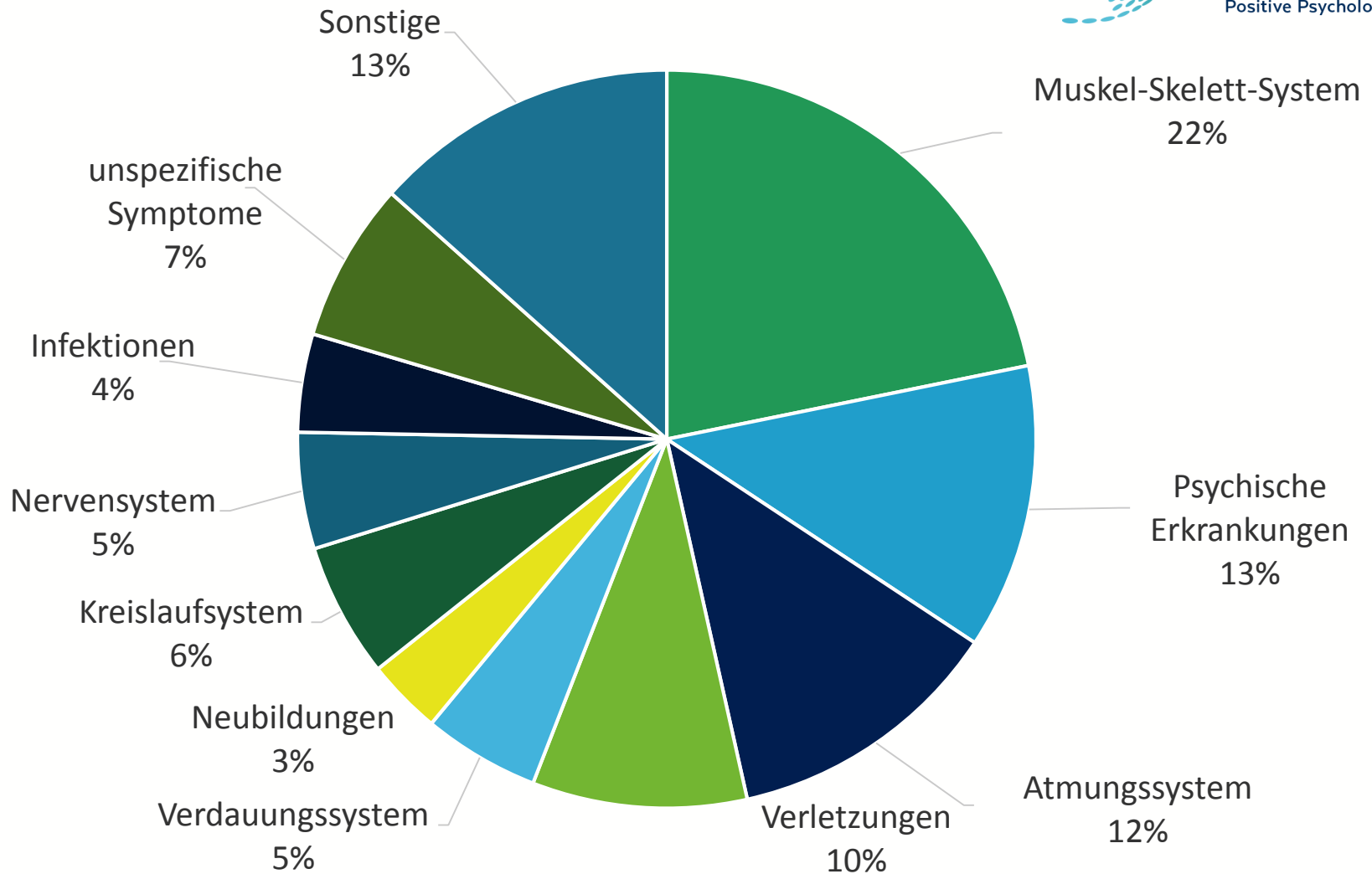
Für wie wichtig halten Sie das Erleben von Glück am Arbeitsplatz?



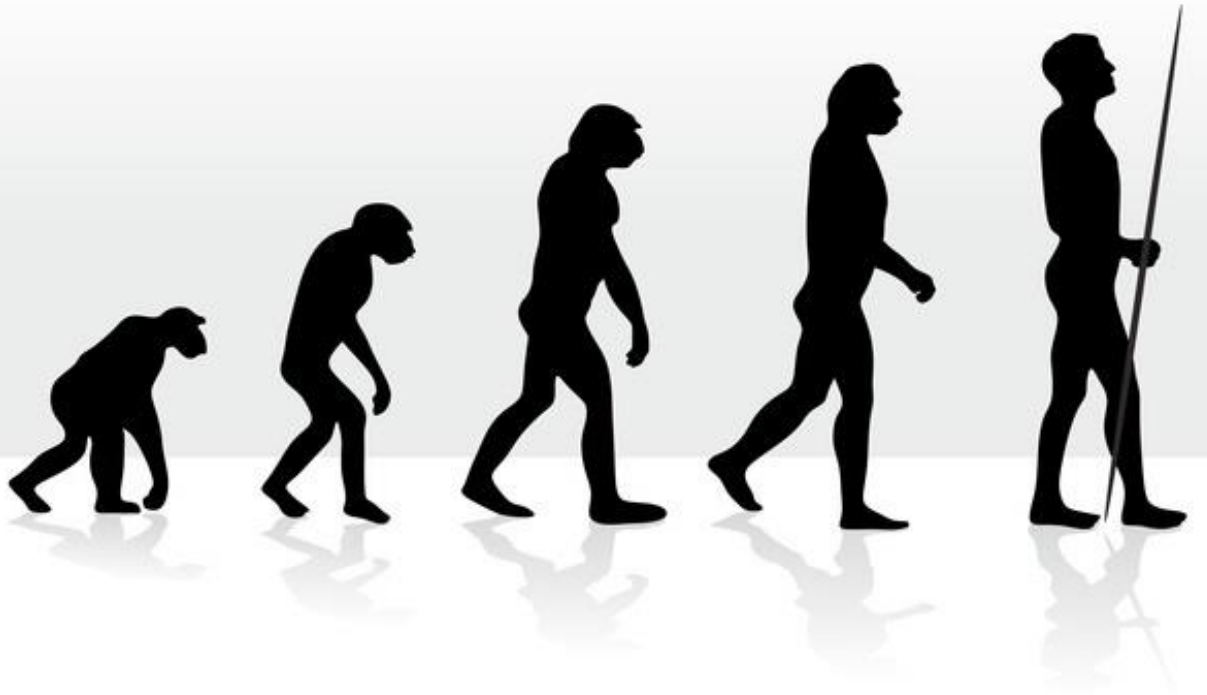
Worum soll es gehen?

- Glück und Zufriedenheit am Arbeitsplatz – Zeitverschwendung oder Unternehmensstrategie?
- Was ist Glück?
- Strategien und Möglichkeiten zur Förderung von Glück und Zufriedenheit

Krankenstand nach Diagnosen



Evolution – oder nicht?



Stressreaktion - evolutionäres Überlebensmuster

1. Orientierungsphase

Stressoren treten auf (**Noradrenalin**)

2. Alarmphase

Aktivierung von Energie, Ausschüttung Nebennierenhormon (**Adrenalin**)

3. Handlungsphase

Freisetzung/ Verbrauch der Energie
Erhaltung Erregungsniveau (**Cortisol**)

4. Neubewertungsphase

Verstärkung der Handlungsmuster
(**Dopamin, Oxytozin**)

5. Ruhephase

Situation ist bewältigt Regulation
und Nachschub (**Serotonin, Melatonin**)

Beschleunigung und Stress



Stressreaktion - evolutionäres Überlebensmuster

1. Orientierungsphase

Stressoren treten auf (**Noradrenalin**)

2. Alarmphase

Aktivierung von Energie, Ausschüttung Nebennierenhormon (**Adrenalin**)

3. Handlungsphase

Freisetzung/ Verbrauch der Energie
Erhaltung Erregungsniveau (**Cortisol**)

4. Neubewertungsphase

Verstärkung der Handlungsmuster
(**Dopamin, Oxytocin**)

5. Ruhephase

Situation ist bewältigt Regulation
und Nachschub (**Serotonin, Melatonin**)



Stressreaktion - evolutionäres Überlebensmuster

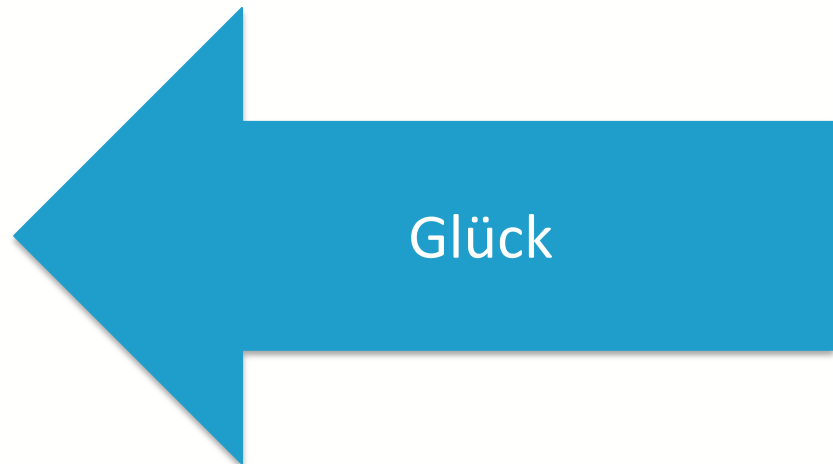
1. Orientierungsphase

2. Alarmphase

3. Handlungsphase

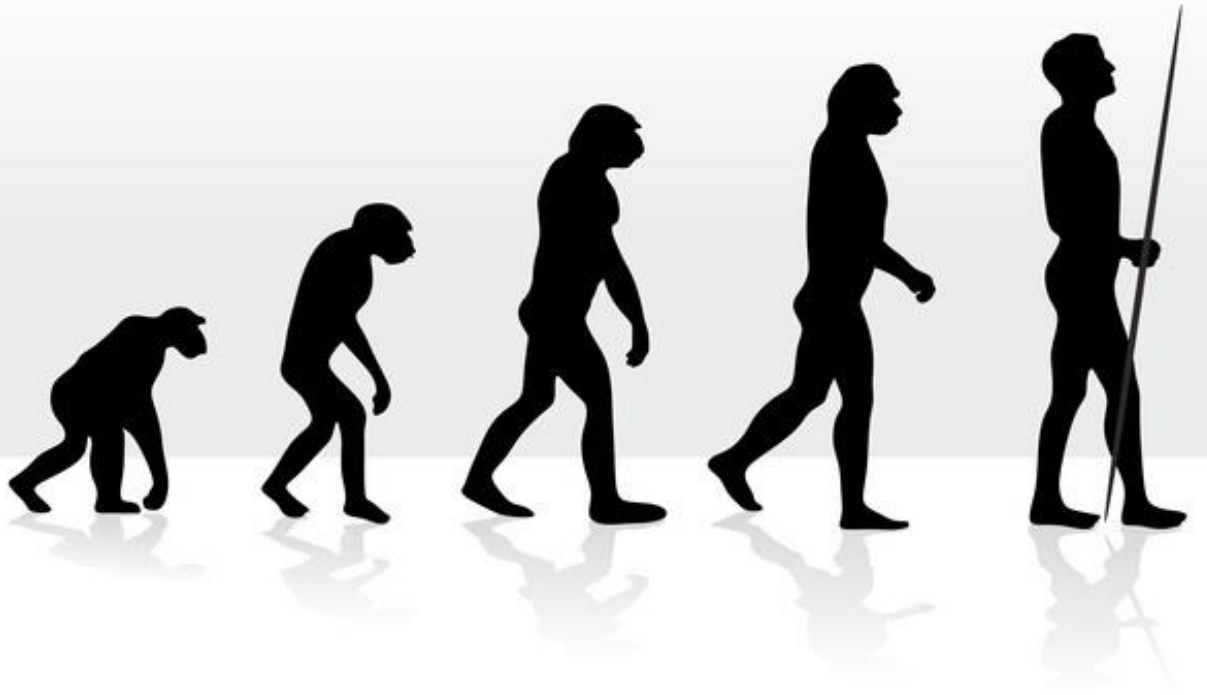


4. Neubewertungsphase

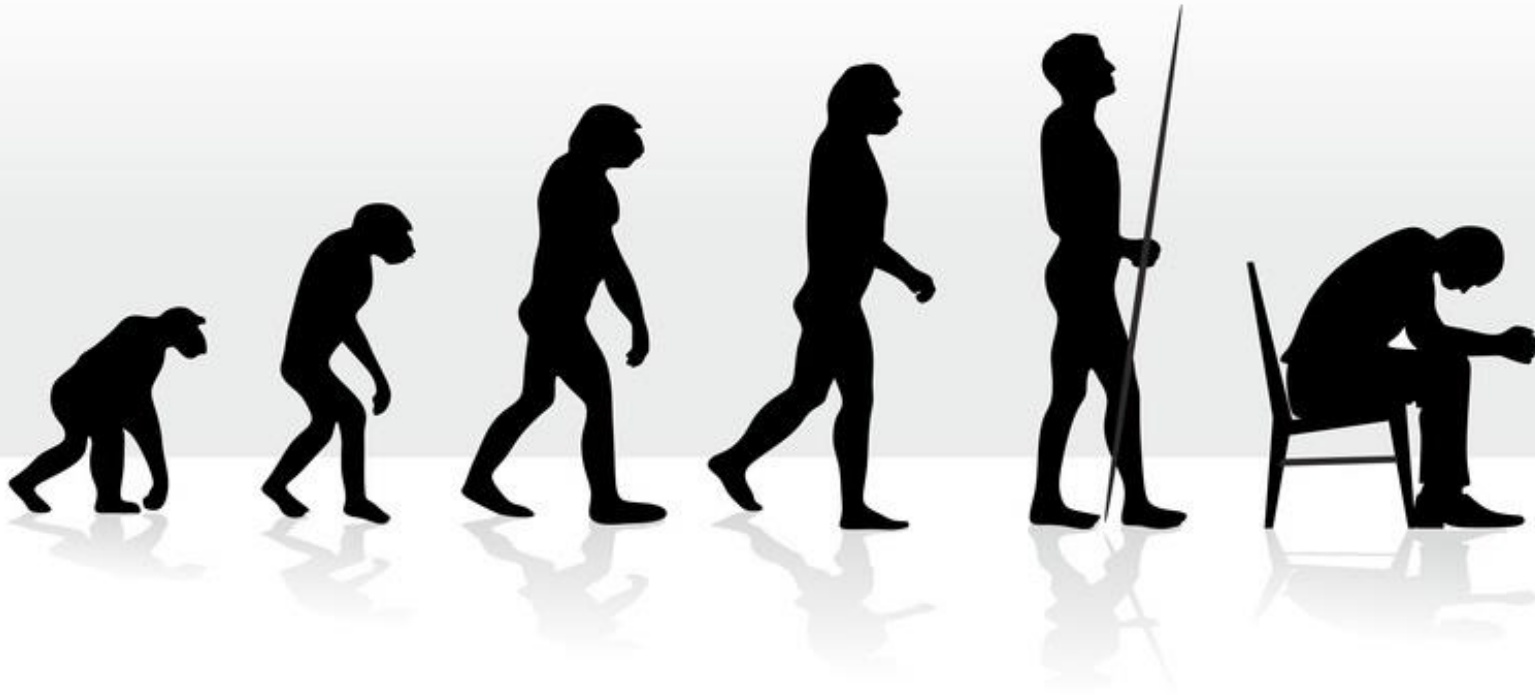


5. Ruhephase

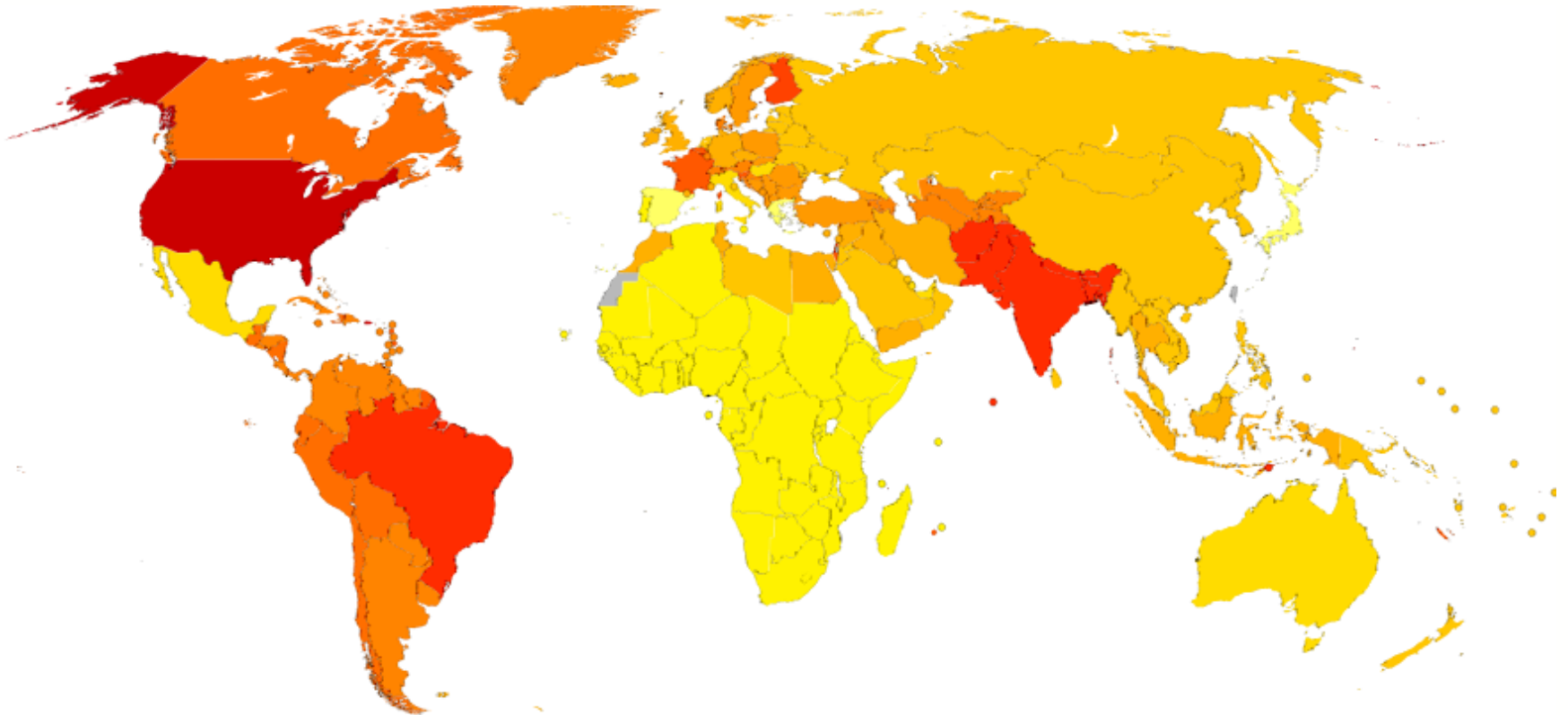
Evolution – oder nicht?



Evolution - oder nicht?



Warum brauchen wir Glück und Zufriedenheit?



Steigende Depressionsraten

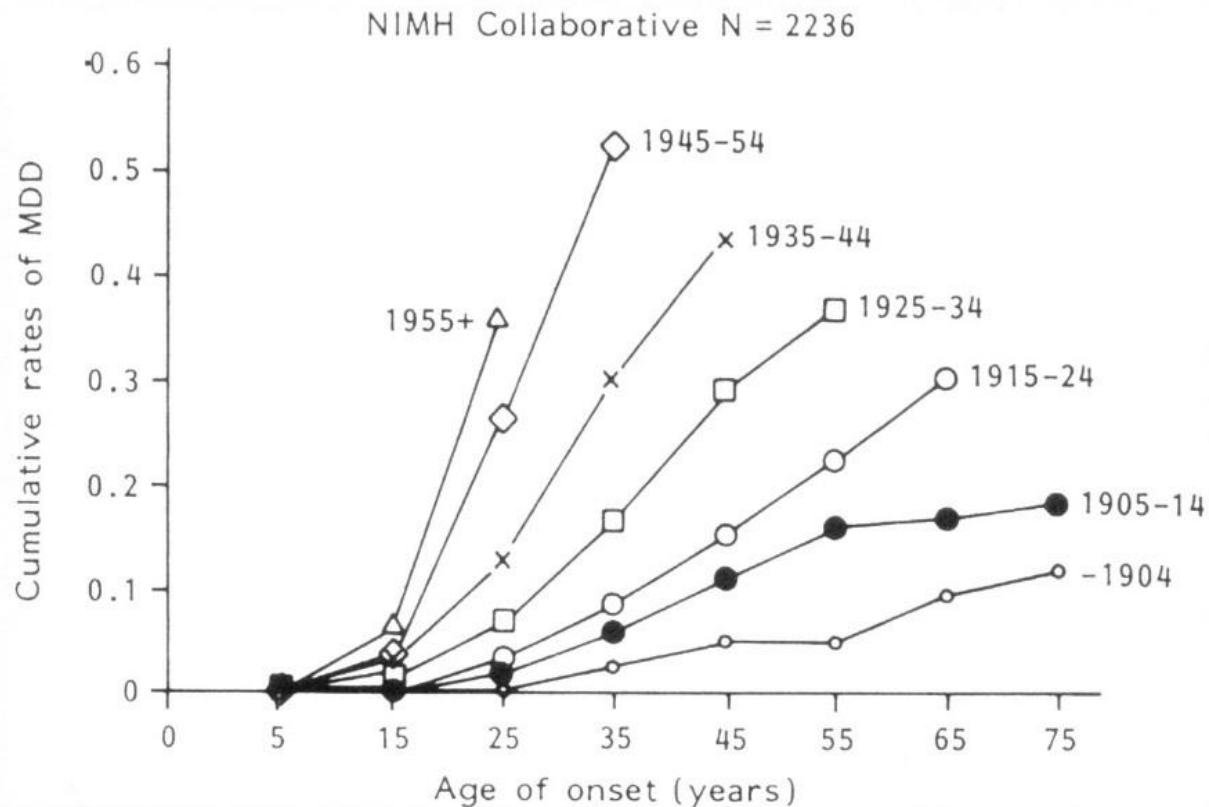


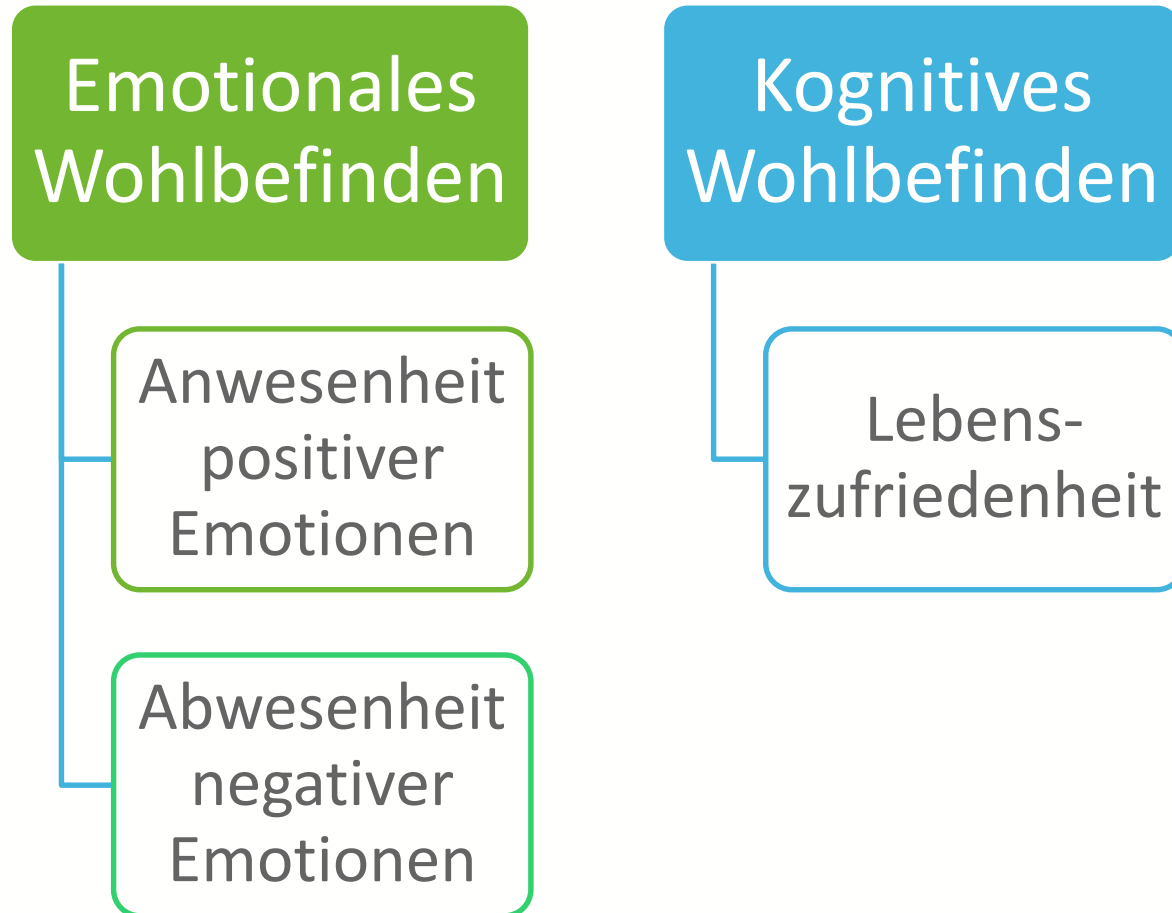
Abbildung: Kumulative Lebenszeit-Raten der Major Depression bei sieben Geburtskohorten in den USA („Cross-National Collaborative Group“, 1992, 3102)

Worum soll es gehen?

- Glück und Zufriedenheit am Arbeitsplatz – Zeitverschwendung oder Unternehmensstrategie?
- Was ist Glück?
- Strategien und Möglichkeiten zur Förderung von Glück und Zufriedenheit

Was genau ist Glück?

Subjektives Wohlbefinden

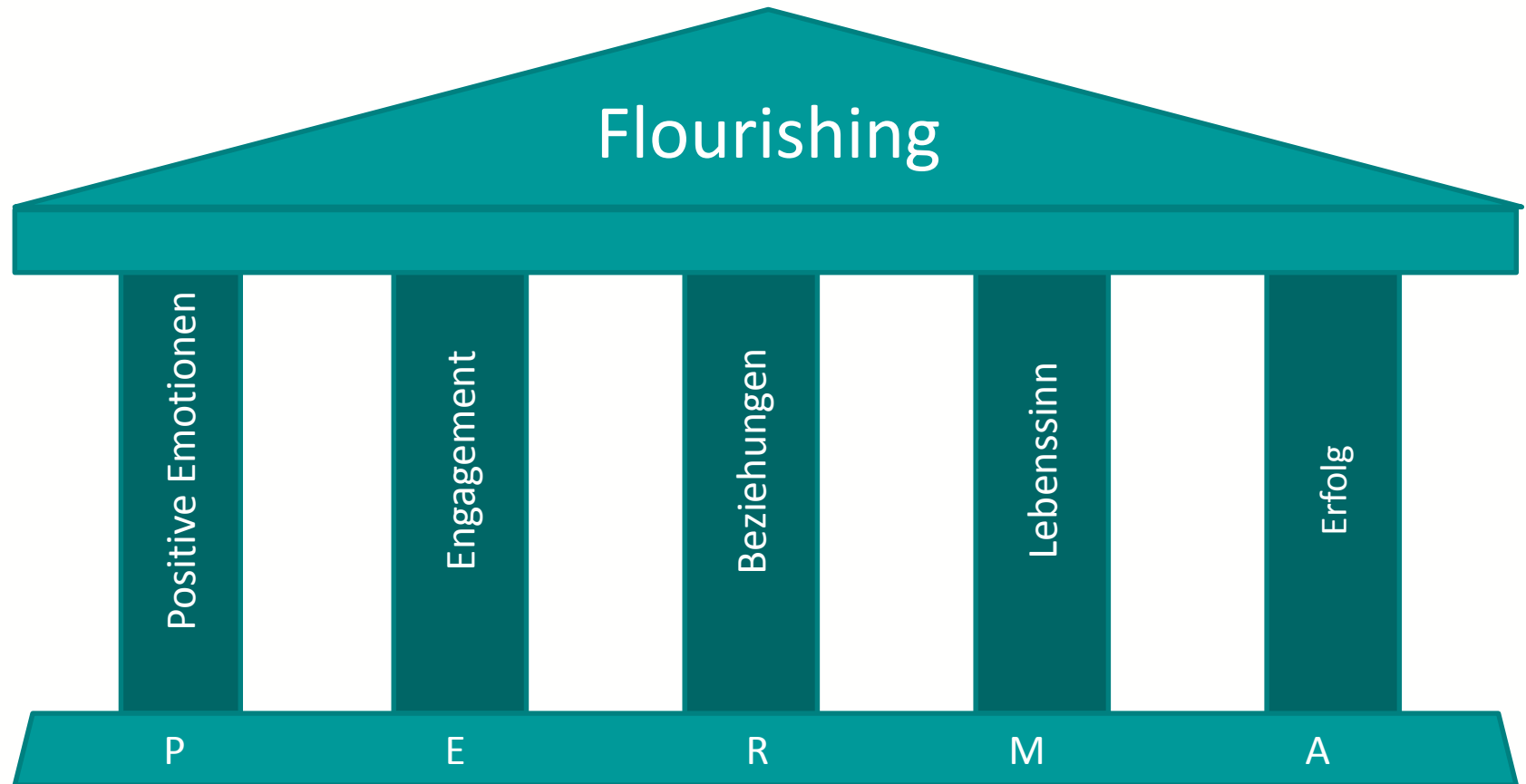


Wie glücklich ist Deutschland? Der Deutsche Post Glücksatlas



<http://www.gluecksatlas.de/>

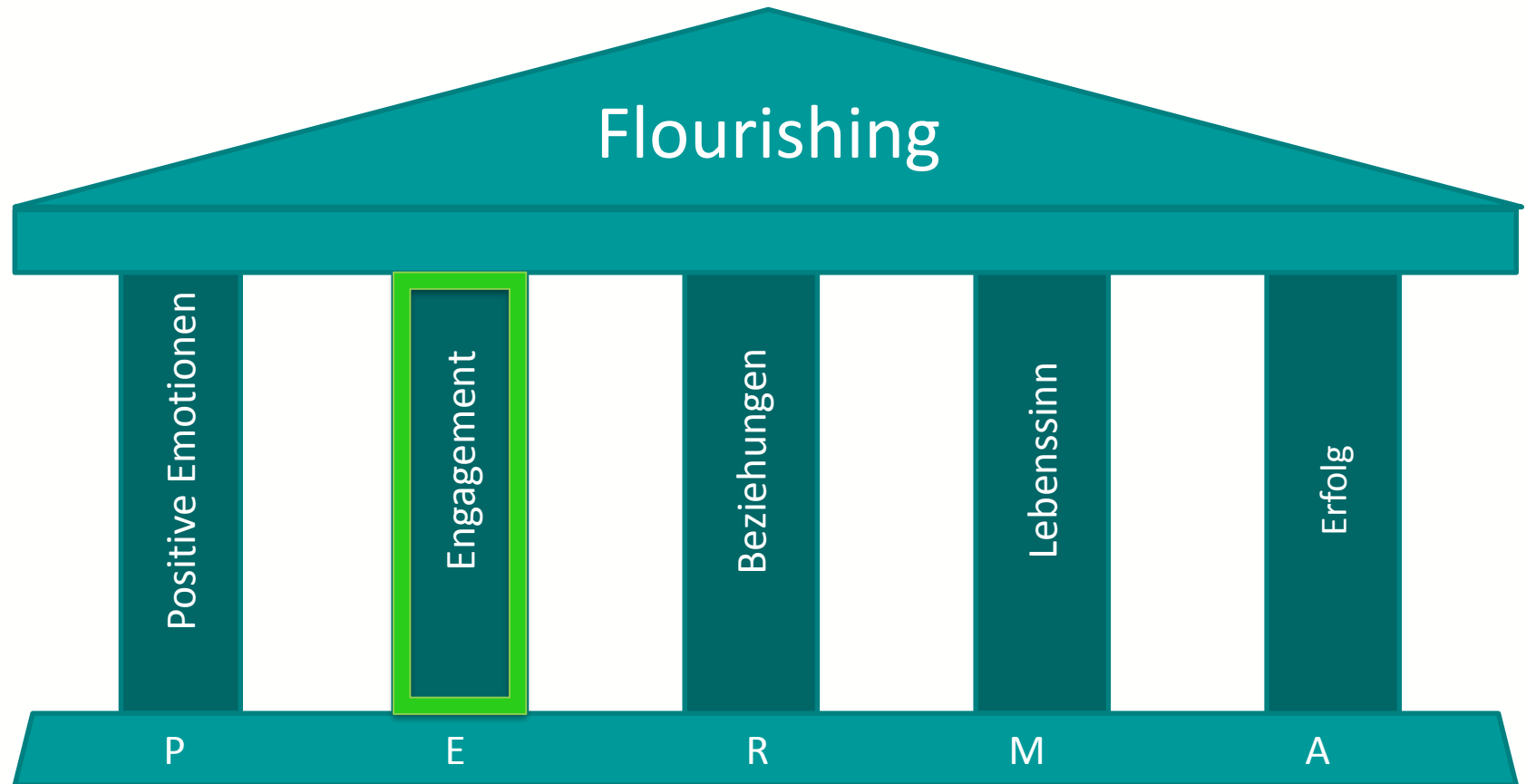
PERMA – Modell Martin E.P. Seligman



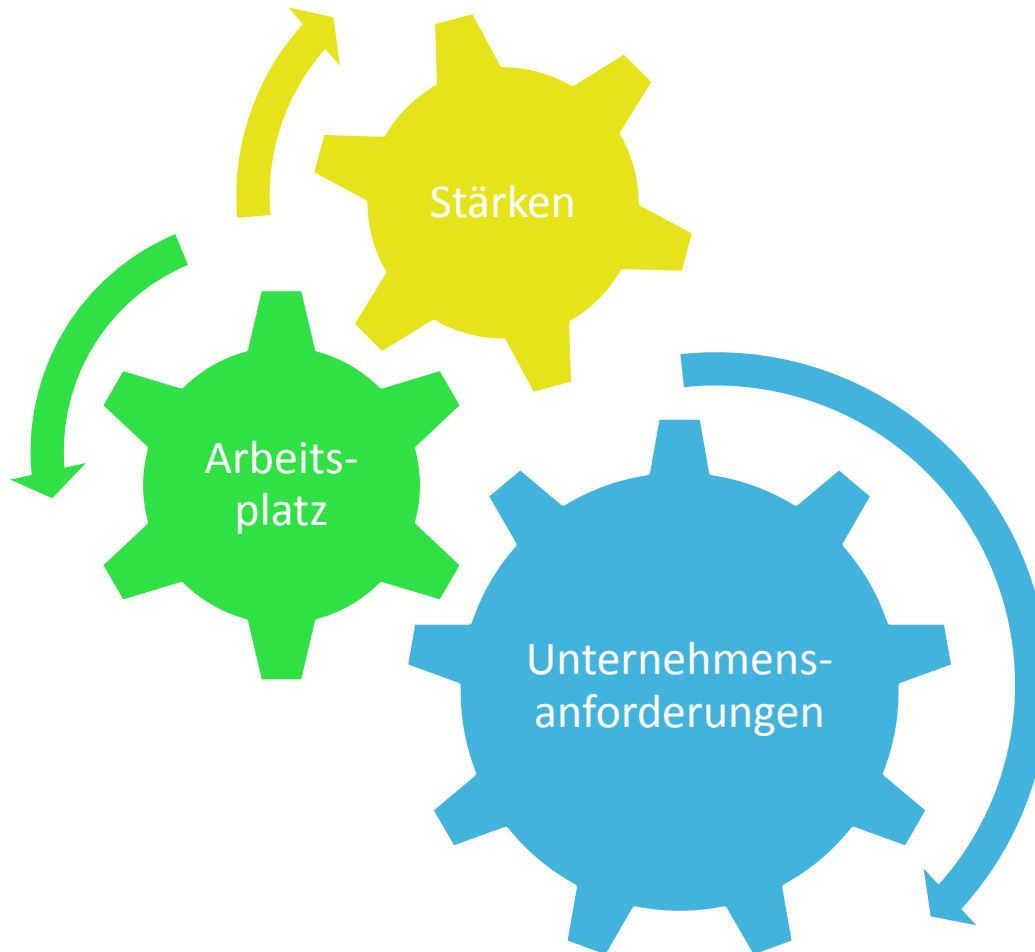
Worum soll es gehen?

- Glück und Zufriedenheit am Arbeitsplatz – Zeitverschwendung oder Unternehmensstrategie?
- Was ist Glück?
- Strategien und Möglichkeiten zur Förderung von Glück und Zufriedenheit

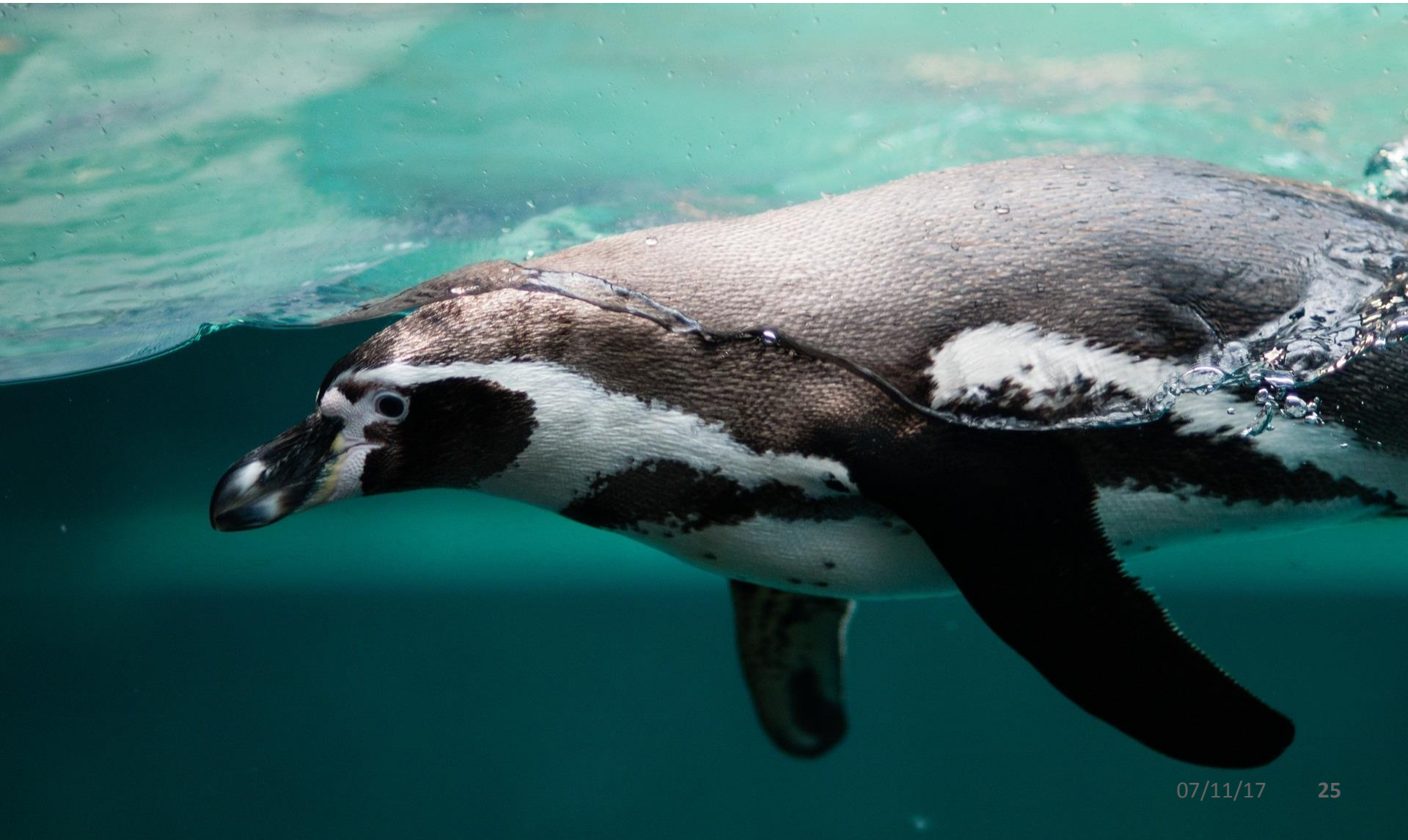
PERMA – Modell Martin E.P. Seligman



Das Schlüssel-Schloss-Prinzip des Stärkenansatzes



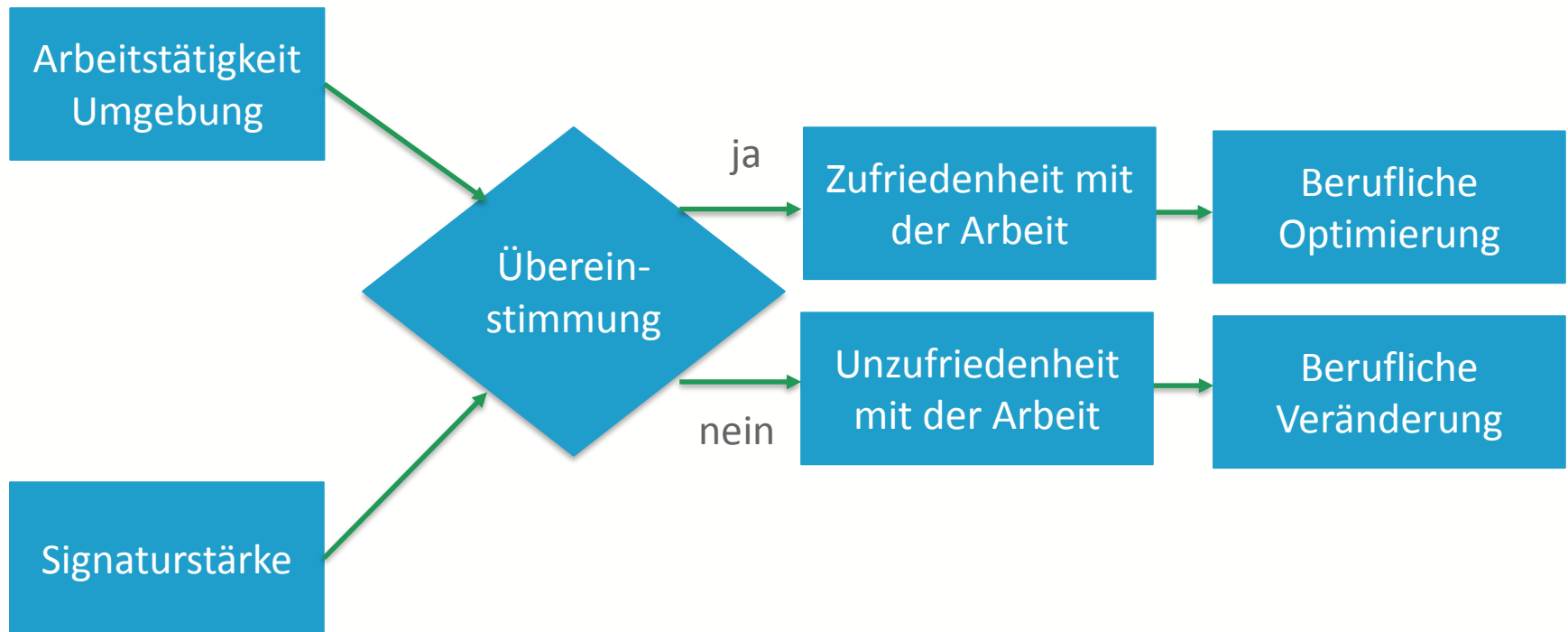
Arbeiten sollte sein, wie für den Pinguin
schwimmen im Wasser.



Pinguine an Land und im Wasser

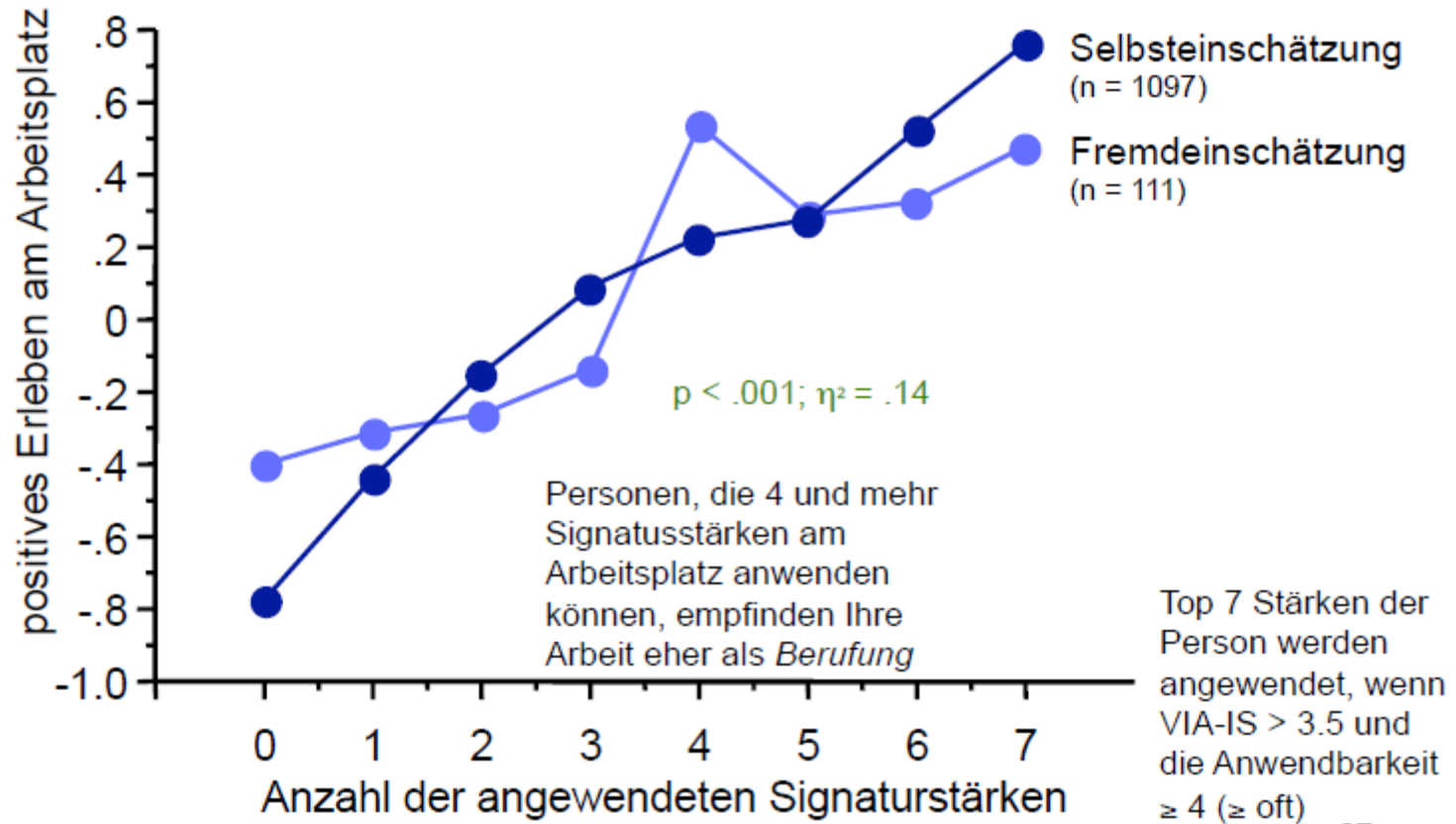


Leider können wir Ihnen diese Videos nicht über die Website zur Verfügung stellen. Bitte kontaktieren Sie bei Bedarf die Referentin unter mangelsdorf@dgpp-online.de.

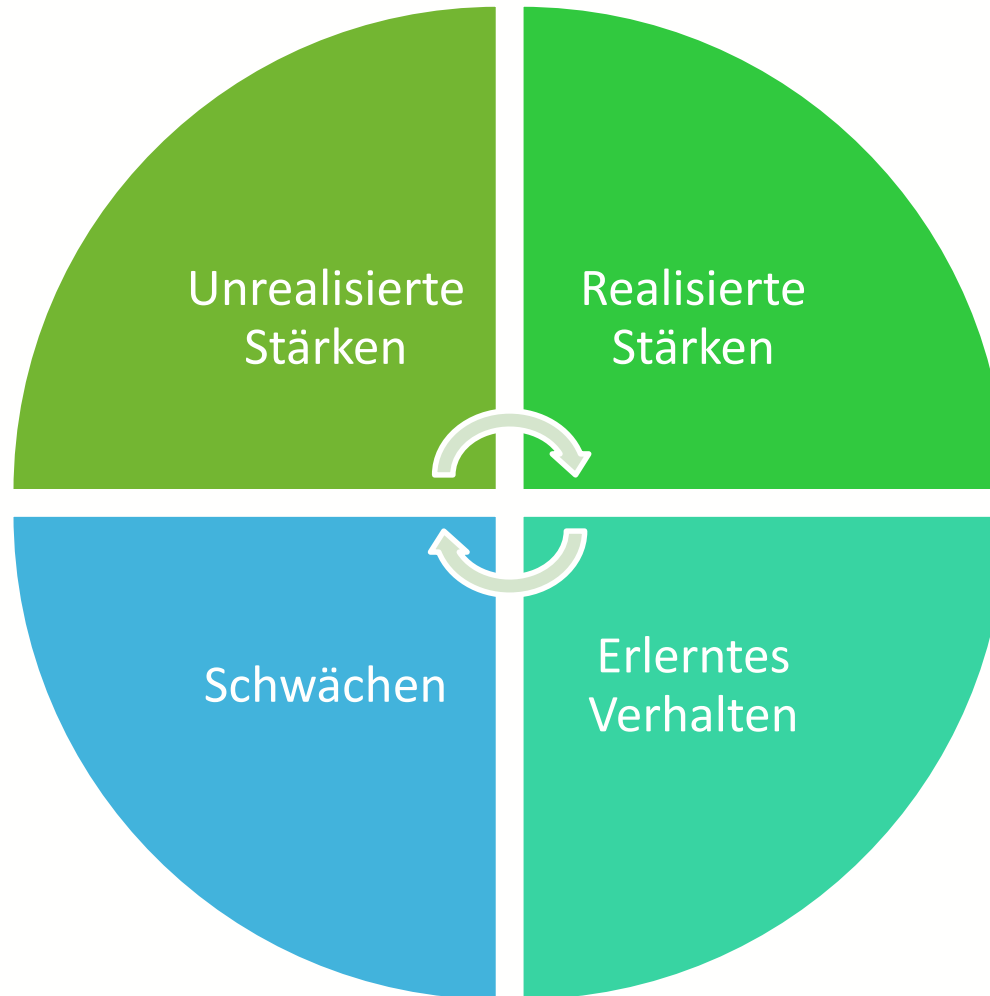


Jungo, D., Ruch, W. & Zihlmann, R. (2011). Das VIA-IS („Values in Action Inventory of Strengths“), ein Instrument zur Erfassung von Charakterstärken. Informationen und Interpretationshilfen für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (2. Auflage). Bern, Schweiz: SDBB Verlag.

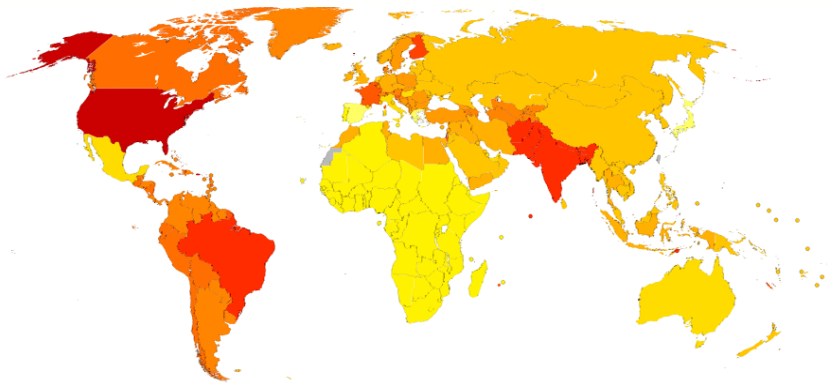
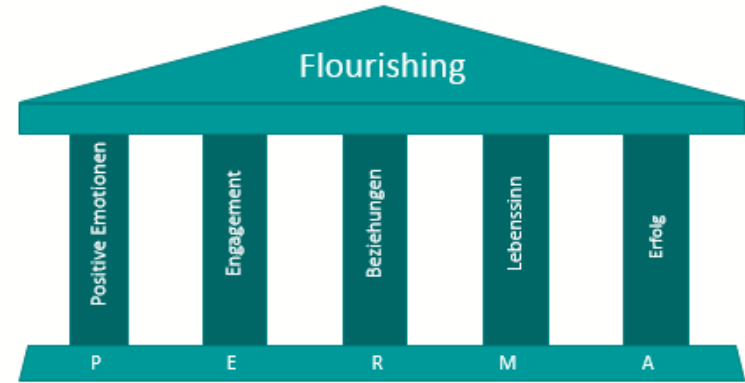
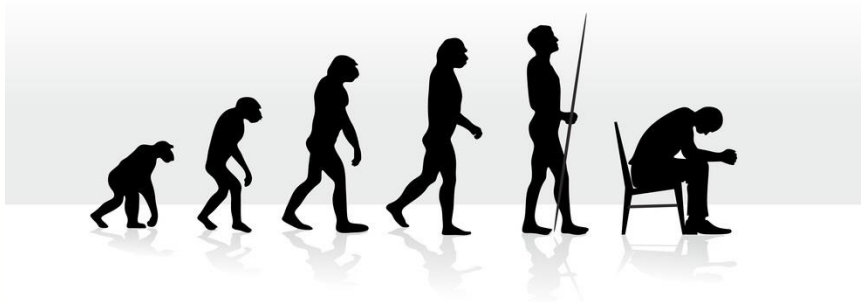
Stärkeneinsatz und Zufriedenheit am Arbeitsplatz



R2 Strengths Profiler Stärken und Schwächen



Take home



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Judith Mangelsdorf
mangelsdorf@dgpp-online.de

Mehr Informationen zu Inhalten und Weiterbildungen
in der Positive Psychologie finden Sie unter:

www.dgpp-online.de