

# SCHÖNE NEUE ARBEITSWELT – RESILIENZ FÖRDERN, WANDEL GESTALTEN



**Charlyne Hochreiter-Götz MSc**  
Teamlead Company Development Services



**Doris Gardavsky**  
Lead Human Potentials & Culture



**Agil** sein bedeutet sich laufend an neue Situationen anzupassen, offen und flexibel im Denken und Handeln zu bleiben.

**Stabil** sein bedeutet in sich zu ruhen, standhaft zu sein, widerstandsfähig zu sein, auch wenn viele Kräfte an mir zerren.

Resilienz verbindet die Qualitäten von Agilität und Stabilität



Zukunftsgestaltung



Improvisationsvermögen



Optimismus



Akzeptanz

# 8 KOMPETENZEN

Welche Kompetenzen sind bei Ihnen besonders ausgeprägt?

# DER RESILIENZ



Beziehungen



Selbstverantwortung



Lösungsorientierung



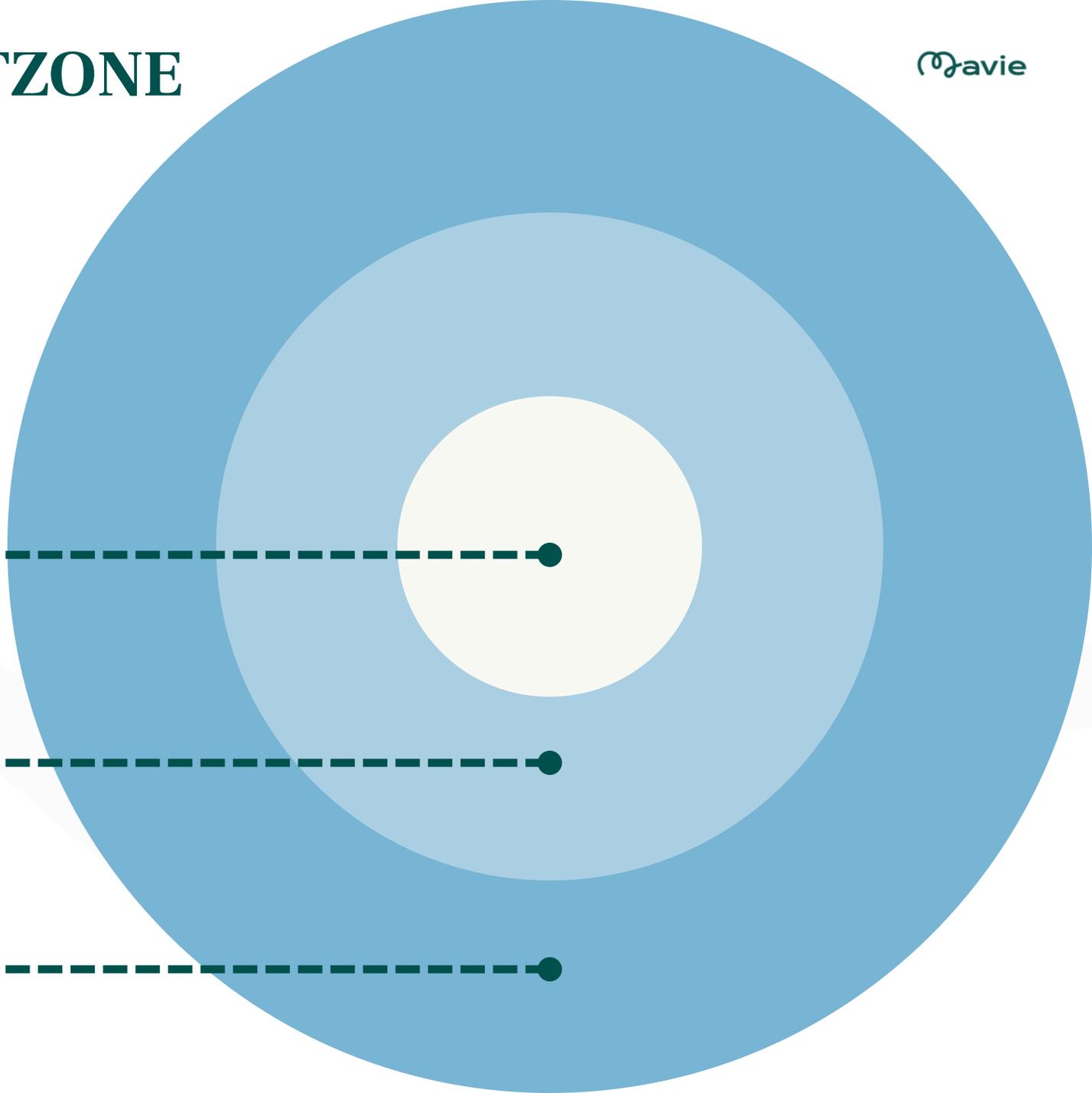
Selbstfürsorge

# RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Komfortzone

Lernzone

Panikzone



# The Key ...



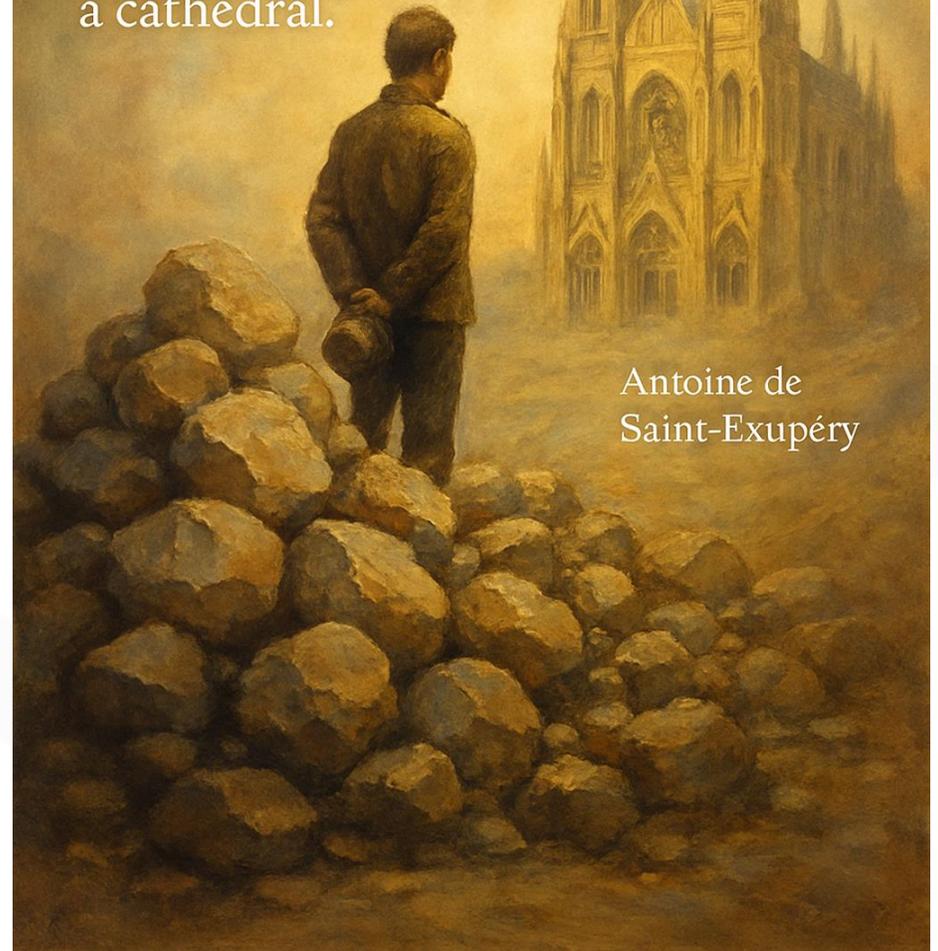
**THE BIGGEST ASSET IN THE WORLD  
IS YOUR MINDSET!**

# ECHTER WANDEL BEGINNT VON INNEN

*„Ein Steinhaufen hört auf, ein Steinhaufen zu sein, sobald ein Mensch ihn betrachtet und in seiner Vorstellung eine Kathedrale daraus macht.“*

*Antoine de Saint-Exupéry*

“A rock pile ceases to be a rock pile the moment a single man contemplates it, bearing within him the image of a cathedral.”

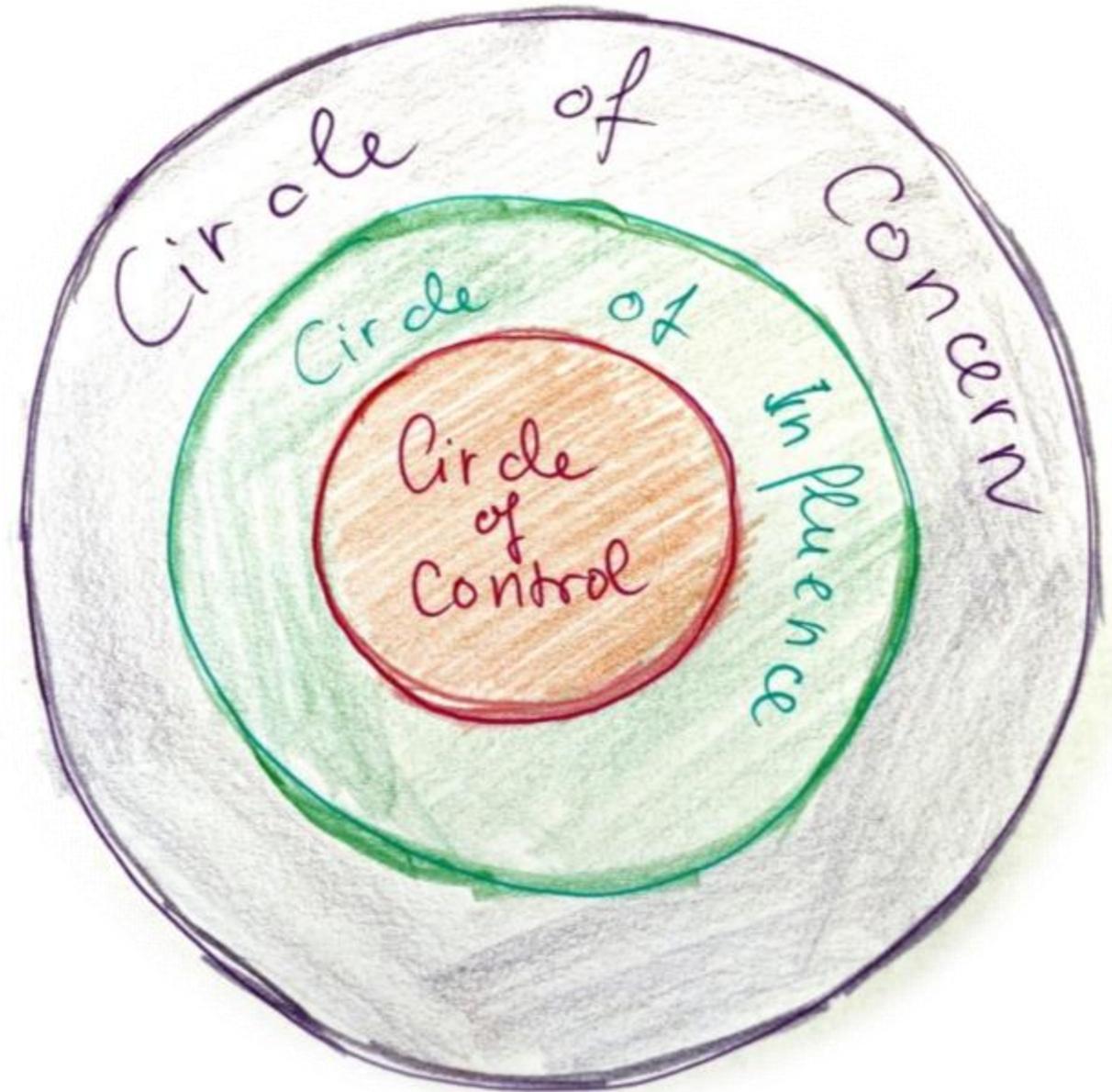


Antoine de  
Saint-Exupéry

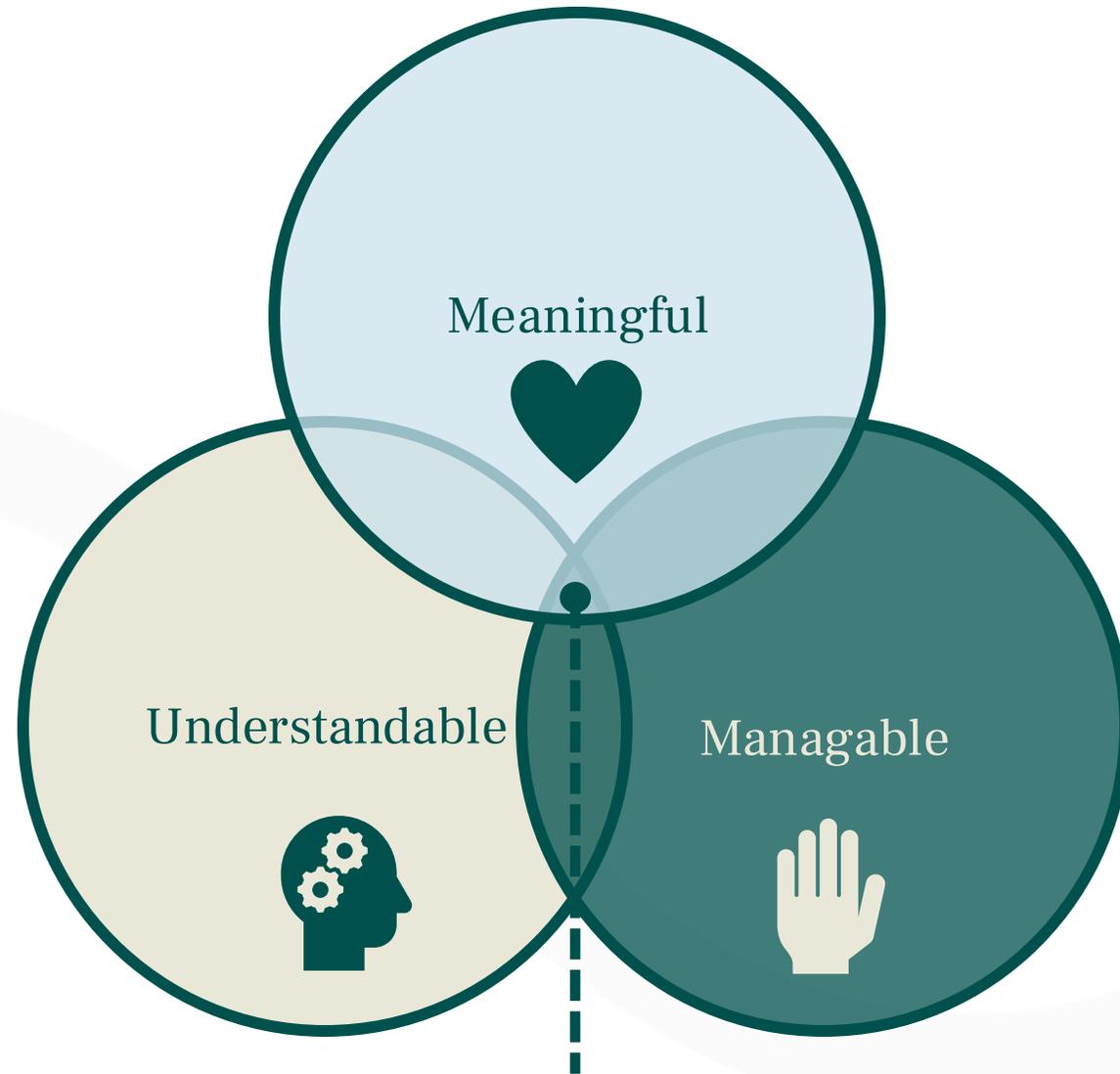
# CIRCLE OF CONCERN - STEPHEN COVEY

**Circle of Concern** umfasst all jene Dinge, die außerhalb meiner Kontrolle liegen

**Circle of Influence** umfasst all jene Dinge, auf die ich Einfluss nehmen kann, die ich also direkt kontrollieren und gestalten kann, die ich aber auch indirekt mitgestalten kann.



# COHERENCE MODELL



People need safety, clarity & structure

# WORK-LIFE-BALANCE



Klare Abgrenzung von Berufs- und Privatleben



Regelmäßige Arbeitszeiten



Festlegung von Prioritäten



# WORK-LIFE-INTEGRATION

Flexibilität in der Arbeitsgestaltung



Gleichzeitige Verfolgung beruflicher und persönlicher Ziele



Selbstbestimmte Arbeitsweise



## BEISPIEL

Es wird strikt von 9 bis 17 Uhr gearbeitet und man widmet den Abend seiner Familie und Hobbys, ohne Arbeitsemails zu checken.

## BEISPIEL

Arbeitszeiten rund um etwaige Betreuungszeiten oder individuelle Produktivitätsphasen planen.



Ohne klare Grenzen und bewusstes Management kann dies den Stress erhöhen, die Erholungszeit verkürzen und letztendlich zu Burnout führen!



ravie

Gesund geht's besser.