



 Für die
Stadt Wien


ÖkoEventPLUS
In Wien ist die Umwelt VIP
Stadt
Wien

Herzlich Willkommen zum Netzwerktreffen

„Gesundes Klima im Kindergarten“

Zur Stärkung für mich. Zur Stärkung für das Team.



Zur Stärkung für mich

Gesundes
Klima

im
Kindergarten

Zur Stärkung für das Team

Schmücken Sie Ihr Namensschild mit passenden Farben:

-  Ich bin seit **max. 3 Jahren** im Elementarbereich tätig.
-  Ich habe bei einem **Gewinnspiel** gewonnen.
-  Ich habe eigentlich einen anderen **Ursprungsberuf**.
-  Ich bin gerade frisch **verliebt**.
-  Ich habe ein außergewöhnliches **Hobby**.





Herzlich Willkommen!

Mag.a Tanja Founé

Projektteam „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“
Wiener Gesundheitsförderung – WiG



Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten

Initiierung 2015 im Rahmen des Projekts *Gesund im Wiener Kindergarten* durch die Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Ziele:

- Trägerübergreifender Austausch/Vernetzung fördern
- Das Thema Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kindergarten erhalten, weiterentwickeln und stärken
- Unterstützung beim Umsetzen von gesundheitsfördernden Maßnahmen direkt in den Einrichtungen

Zielgruppen: Alle Mitarbeiter*innen von elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen in Wien, Entscheidungsträger*innen sowie Kinder und deren Erziehungsberechtigte



Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten

Koordinationsgruppe mit Vertreter*innen der sieben größten Trägerorganisationen elementarer Bildungs- und Betreuungseinrichtungen Wiens:

- Stadt Wien - Kindergärten
- Wiener Kinderfreunde
- Kinder in Wien - KIWI
- St. Nikolausstiftung Erzdiözese Wien
- Vereinigung Katholischer Kindertagesheime
- Dachverband Wiener Privatkindergebäude und -horte
- Verein Wiener Kindergruppen

Die Charta des Netzwerk

1

Wir bestärken unsere Mitarbeiter*innen und Kinder, ihren unmittelbaren Lebensraum gesundheitsförderlich und ressourcenorientiert unter Berücksichtigung individueller Entwicklung und Potenziale zu gestalten.

2

Wir ermöglichen durch solidarisches und gemeinschaftliches Handeln das Erleben von Sicherheit, Sinnhaftigkeit und Freude aller Beteiligten.

3

Wir begünstigen mit einer toleranten und wertschätzenden Haltung entwicklungsfördernde und lebensbejahende Erlebnisse und Erfahrungen.

4

Wir geben dem Kind Zeit und Raum, um im Spiel sich seine Lebenswelt zu erschließen und sein Wesen schöpferisch zu entfalten.

5

Wir unterstützen unsere Mitarbeiter*innen, durch Selbstfürsorge mit ihren Bedürfnissen und ihrer Gesundheit verantwortungsvoll umzugehen.

6

Wir fördern einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, der Umwelt und der Natur.



Die Charta des Netzwerk

5

Wir unterstützen unsere Mitarbeiter*innen, durch Selbstfürsorge mit ihren Bedürfnissen und ihrer Gesundheit verantwortungsvoll umzugehen.

6

Wir fördern einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, der Umwelt und der Natur.



Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten

Schaffung unterschiedlicher **Vernetzungsformate** und **Angebote** zur Entwicklung eines **gemeinsamen Verständnisses von Gesundheit** und zur **Förderung eines trägerübergreifenden Austauschs**:

- Arbeitsgruppen
- Netzwerktreffen
- (Online) Fortbildungen zu gesundheitsförderlichen Themen
- Hochbeete
- WiNKi Mappen
- Förderung: „Ihre Gesunde Idee für den Kindergarten“



Herzlich Willkommen!

Clara Strozer, MSc

Projektteam „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“
Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Ihre gesunde Idee für den Kindergarten!

- Förderhöhe von bis zu **300€**
- Einreichung von **zwei Privatpersonen** und/oder **Mitarbeiter*innen** von Einrichtungen

- Förderhöhe von bis zu **3.000€**
- Einreichung von einer **Organisation** bzw. **Verein**
- Geht über Kernauftrag der Einrichtung hinaus

Unterstützung bei Ideenausarbeitung, Antragstellung und Abschluss:

Projektbüro

c/o queraum. kultur- und sozialforschung
Tel: 01/958 09 11
netzwerk.kindergarten@gesunde-idee.at

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Tel: 01/4000-76982
netzwerk.kindergarten@gesunde-idee.at



Online-Projektschmiede

Wann? Mi, 15. Mai 2024, 15:30 – 17:00 Uhr

Wo? Online via Zoom

Einladung inkl. Anmeldemöglichkeit finden Sie in der [Online-Tagungsmappe](#)



Vormittag

10:00h **Keynote**

10:40h **Pause**

11:00h **Mitmach-Ausstellung**

12:00h **Mittagspause**

Nachmittag

13:00h **Workshops inkl. Pause**

15:35h **Blitzlichter aus den WS**

15:45h **Trommel-Konzert**

16:00h **Ende**





Am Vormittag filmische Begleitung



**Interview-Reporterinnen:
Klara, Roja und Soraya!**



Schön, dass genau SIE heute hier sind!

Lernen Sie einander an den Tischen kennen:

- Ihr Name
- Trägerorganisation bzw. Standort und
- geben Sie einander gute Tipps (zum Nachmachen oder Ausprobieren): **Was tun Sie genau, damit es Ihnen (in stressigen Situationen in Ihrem Alltag) gut geht?**



Keynote

Die Kraft der Wertschätzung: Positive Psychologie und Job Crafting als Schlüssel für mehr Wohlbefinden im Berufsalltag

Carmen Steinhöfler, MA
Magdalena Thaller-Schneider, MA
Fachhochschule Burgenland



**Carmen
Steinhöfler, MA**

- In Forschung und Lehre an der FH Burgenland Departement Gesundheit tätig
- Masterstudium im Fachbereich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung
- Ausgebildete Elementarpädagogin
- Forschungsfokus: Betriebliches Gesundheitsmanagement, Sinnerleben in der Arbeitswelt



**Magdalena
Thaller-Schneider, MA**

- Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lehrende an der FH Burgenland, Department Gesundheit
- Mitwirkung an anwendungsorientierten Forschungs- und Praxisprojekten der Gesundheitsförderung
- Forschungsschwerpunkt: zielgruppen- u. setting-spezifische Gesundheitsförderung: Entwicklung und Implementierung von Strategien zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch Anwendung theoretischer Modelle und partizipativer Methoden



Die Kraft der Wertschätzung:

Positive Psychologie und Job Crafting als Schlüssel für mehr Wohlbefinden im Berufsalltag

Carmen Steinhöfler, MA
Magdalena Thaller-Schneider, MA

Keynote, 09.04.2024

Was bedeutet für Sie Wertschätzung?

A word cloud centered around the word "Dankbarkeit" (Gratitude). The word "Dankbarkeit" is the largest and most prominent, written in a bold blue font. Surrounding it are various related terms in different sizes and colors (blue, green, and dark blue). The terms include: "Selbstwert" (Self-worth), "Respekt" (Respect), "Loben" (Praise), "Lob" (Praise), "Empathie" (Empathy), "Akzeptanz" (Acceptance), "Anerkennung" (Recognition), "Anteilnahme" (Participation), "Bewunderung" (Admiration), "Wohlwollen" (Kindness), "Ehrung" (Honoring), "Freundlichkeit" (Friendliness), "Ermutigung" (Encouragement), and "Positivität" (Positivity).

Respekt
Selbstwert
Loben
Lob
Dankbarkeit
Anteilnahme
Akzeptanz
Empathie
Bewunderung
Wohlwollen
Ehrung
Anerkennung
Freundlichkeit
Ermutigung
Positivität



“

Die Wertschätzung des Anderen beginnt bei der
Wertschätzung von uns selbst

— Dalai Lama

Was ist Wertschätzung?



Wertschätzung des **Selbst**



Wertschätzung des **Anderen**

Wertschätzung ist eine innere Haltung, die damit beginnt, dass man sich **selbst wertschätzt** und in der Lage ist, diese **Wertschätzung anzunehmen**. Erst das ermöglicht im zweiten Schritt die **Wertschätzung anderer**, ganz gleich ob in Familie, der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz. (Orth, 2021)

Einen Menschen wertzuschätzen heißt, ihn als **Ganzes** zu **sehen** und **anzuerkennen**.

Lob, Anerkennung und Wertschätzung



Lob

... bezeichnet man sprachliche oder körpersprachliche Ausdrucksformen – Worte, Mimik und Gestik – um jemandem Anerkennung für Leistung oder Verhalten auszudrücken

Was jemand tut



Anerkennung

... wird als Reaktion auf bestimmte Handlungen oder Ergebnisse ausgesprochen
... bedeutet zu erkennen, was jemand tut, diese Leistung zu respektieren und zu würdigen

Wie jemand was tut



Wertschätzung

... basiert auf Achtung und Respekt, sieht den Anderen als Ganzes und würdigt seine besonderen Eigenschaften

Wer jemand ist



Warum Wertschätzung entscheidend ist?

Wertschätzung als Grundbedürfnis

Quelle: Maslow (2021)

Selbstverwirklichung

Streben sich selbst zu verbessern

Das eigene Potenzial entfalten

Individual Bedürfnisse

Streben nach Anerkennung

Anerkennung und **WERTSCHÄTZUNG**,
Selbstwirksamkeit, Erfolge

Soziale Bedürfnisse

Streben nach Zuneigung und Zugehörigkeit

Soziale Beziehungen und Zugehörigkeit

Sicherheitsbedürfnisse

Streben nach einem angenehmen Leben

Stabilität, Sicherheit der Existenz, Schutz vor
Bedrohung

Physiologische Bedürfnisse

Überleben

Essen, Trinken, Schlafen

Wie wirkt Wertschätzung?

Wenn wir Wertschätzung spüren, dann...

- ...stärkt dies unser **Selbstwertgefühl**.
- ...fördert unser **Selbstbewusstsein**.
- ...beträchtigt das **Vertrauen in unsere eigenen Stärken**.
- ...unterstützt uns dabei, uns in unserem **sozialen Umfeld zu integrieren**.
- ...führt dies zu **Wohlbefinden und Ausgewogenheit**.
- ...gibt uns dies **Sicherheit**.
- ...steigert sich unsere **Motivationsbereitschaft**.
- ...entwickeln wir **neue Perspektiven** und Möglichkeiten, um wertvolle Beziehungen einzugehen.
- ...erreichen wir **innere Balance und Ausgeglichenheit**.



Wozu Wertschätzung?

Quelle: Matyssek (2011)



setzt Endorphine frei

Setzt Dopamin frei und verbessert die Leistungsfähigkeit

ent-stresst als Form sozialer Unterstützung

beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor

reduziert das Depressionsrisiko

reduziert Ängste

setzt Oxytocin frei und stärkt unsere Bindungsbereitschaft

Voraussetzungen für Wertschätzung

Quelle: Rosenberg (2016)

Wertschätzung ist **individuell**

Wertschätzung soll genau adressiert werden – der/die Empfänger*in muss spüren „Ich bin damit ganz persönlich gemeint“

Wertschätzung ist **präzise**

Bei einer wertschätzenden Geste benennt man konkret, was man schätzt. Sie kann das Gesamtbild einer Person, dessen regelmäßige Qualität oder Leistung anerkennen.

Wertschätzung ist **emotional**

Glaubwürdige Wertschätzung drückt echte Begeisterung aus. Dazu gehört, dass man dem Anderen auf Augenhöhe begegnet.





**Wenn Wertschätzung
Platz im Arbeitsalltag
findet**

WERTSCHÄTZUNG und Selbstwert am Arbeitsplatz



Stellen Sie sich vor Sie
kommen in der Früh an Ihren
Arbeitsplatz

Momente der Wertschätzung

verschönern den Tag

Stärken das Selbstwertgefühl

Wertschätzung im Arbeitskontext sind
Ereignisse/Rahmenbedingungen, die den **Selbstwert** von
Beschäftigten **fördern**.

WERTSCHÄTZUNG am Arbeitsplatz

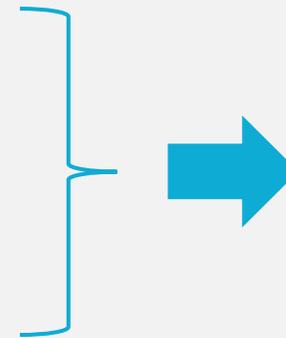
Quelle: Häfner, 2023

“

Beschäftigte können **unterschiedliche Ereignisse/Rahmenbedingungen** als Wertschätzung wahrnehmen.

Wertschätzung in elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen kann durch folgende **4 Bereiche** vermittelt werden:

- **Soziale Interaktion** (z.B. respektvoller Umgang im Team)
- **Arbeitsbedingungen** (z.B. ergonomische Sitzmöglichkeiten)
- **Aufgaben** (z.B. verantwortungsvolle Aufgabe)
- **Organisationale Bedingungen** (z.B. Fairness bei der Entlohnung)



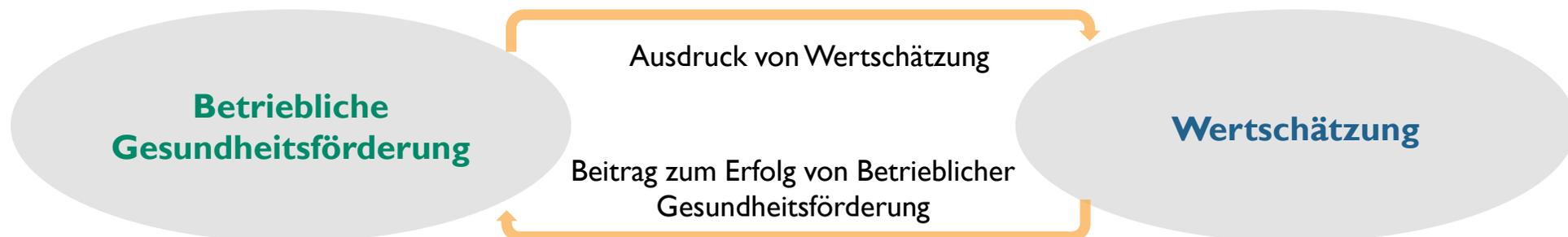
Bildquelle: Image by peoplecreations on Freepik

Wie lassen sich wertschätzende Rahmenbedingungen/Faktoren in elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtung schaffen?

Betriebliche Gesundheitsförderung bietet eine **Plattform zur Förderung dieser Rahmenbedingungen**.

Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst **Handlungen und Aktivitäten**,

- die dazu beitragen, das **Verhalten von Beschäftigten** in einem gesundheitsförderlichen Ausmaß zu stärken und
- die darauf ausgerichtet sind **Rahmenbedingungen** derart zu verändern, dass sie sich positiv auf die individuelle Gesundheit auswirken.



Betriebliche Gesundheitsförderung ein Gewinn

Organisation

Beschäftigte



“

Beide Seiten haben etwas davon!

*Wenn Beschäftigte spüren, dass ihre **Gesundheit** und ihr **Wohlbefinden** von der **Organisation wertgeschätzt** und gefördert werden, hat das nachweislich **positive Auswirkungen** auf **verschiedene Aspekte**.*

Bedeutung der Wertschätzung im Arbeitsleben

schätzungs Wertschöpfungspotential

... fördert nicht nur die **individuelle Leistung**, sondern stärkt auch das **kollektive Engagement** und das **Gemeinschaftsgefühl**, was sich positiv auf die gesamte Organisation auswirkt.

Ein Beruf, in dem Wertschätzung gelebt wird, ...



- ...ist **sinnvoll** und sinngebend
- ...bietet **Herausforderungen**
- ...eröffnet **Handlungsspielräume**
- ...ermöglicht **Anerkennung** und **Erfolg**
- ...ermöglicht **Beteiligung** der Beschäftigten

Wertschätzung in der Arbeitswelt

Warum Wertschätzung in der Arbeitswelt Platz finden **muss** ~~señ~~?



Globale Trends

Laut World Happiness Report 2020 ist das **Gefühl der Wertschätzung** eines der **stärksten Treiber für das Wohlbefinden** von Mitarbeiter*innen weltweit

Wirtschaftlicher Wert

Unternehmen mit einer starken Kultur der Wertschätzung haben eine um **20% höhere Mitarbeiter*innenzufriedenheit** und eine um **12% höherer Produktivität**



Mitarbeiterbindung

Laut einer Umfrage von LinkedIn würden **93% der Mitarbeiter*innen in einem Unternehmen bleiben** das regelmäßig ihre Leistung anerkennt.

Wie erleben wir Wertschätzung im Berufsalltag?

Quelle: Gallup Workplace Survey (2016)



...geben an, dass Anerkennung die Motivation für Arbeit steigert.



...sagen, dass sie sich bei der Arbeit mehr Mühe geben, wenn sie das Gefühl haben, dass ihr Einsatz gewürdigt wird.



...sagen, dass Lob und Wertschätzung für sie wichtiger sind als finanzielle Anreize.

Wertschätzung ist die **Bedingung für gute Leistungen** im Job und nicht die Belohnung dafür.

Wertschätzung im Ungleichgewicht

Quelle: Siegrist (2016)



- eine **Gratifikationskrise** entsteht, wenn der/die Beschäftigte sich in seiner/ihrer Eigenwahrnehmung stark verausgabt, sein/ihr Einsatz jedoch nicht belohnt wird
- Ausmaß von Verausgabung und Belohnungserwartung am Arbeitsplatz wird von **situativen** Faktoren (extrinsisch) und **psychischen** Dispositionen (intrinsisch) beeinflusst

Hohe Verausgabung

extrinsische Komponente:
hohe Anforderungen und Verpflichtungen

intrinsische Komponente:
kritische Bewältigungskompetenz



Niedrige Belohnung

geringe Entlohnung
geringe **Wertschätzung und Anerkennung**
geringe Aufstiegsmöglichkeiten / fehlende Arbeitsplatzsicherheit

Wertschätzungs-Waage

Überlegen Sie für sich selbst...

Gebe ich genug
Wertschätzung?



Erhalte ich genug
Wertschätzung?



Es fällt und steht mit den Emotionen

...oder „Wer schlecht gelaunt ist, ist nicht besonders wertschätzend drauf“

Unser Fokus

$$5 + 5 = 10$$

$$4 + 6 = 10$$

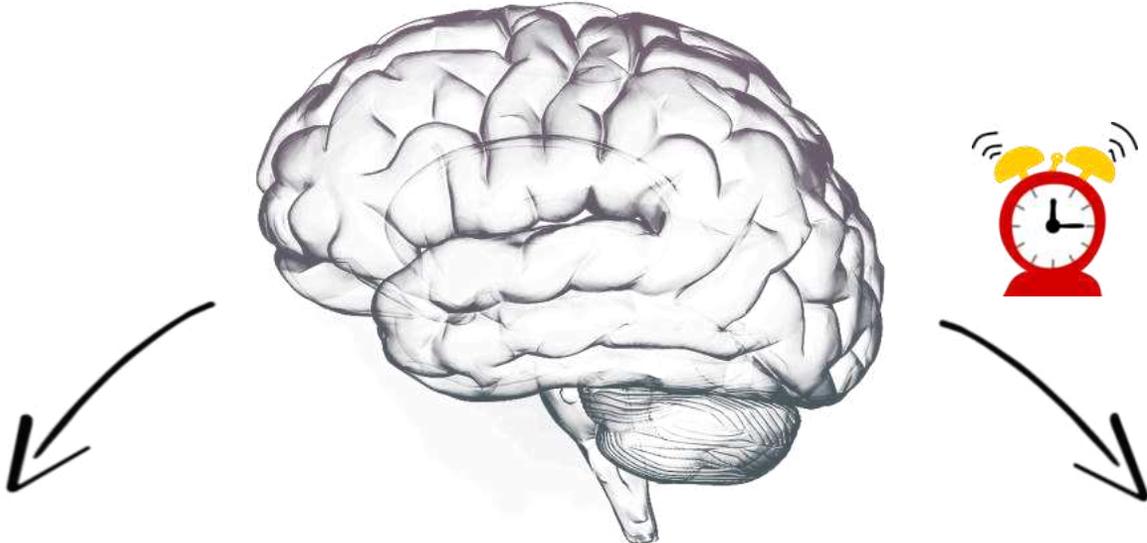
$$7 + 4 = 10$$

$$3 + 7 = 10$$



Wir suchen den Fehler!

Wie tickt unser Gehirn?



Positiv wahrgenommene
Erfahrungen & Emotionen

Unser Gehirn spricht eher
darauf an!
Hilft uns schneller
Gefahren zu erkennen und
darauf zu reagieren

Negativ
wahrgenommene
Erfahrungen & Emotionen

Emotionen beeinflussen, was wir wahrnehmen und wie wir diese Wahrnehmung interpretieren.

Das katastrophische Gehirn

Wir sind **evolutionär** darauf programmiert, **negativen Erfahrungen mehr Wert beizumessen** als positiven, um bei Gefahren schneller handeln zu können.



Das Gute im Alltag entdecken

Quelle: Lück, Bleier & Schauerte (2021)

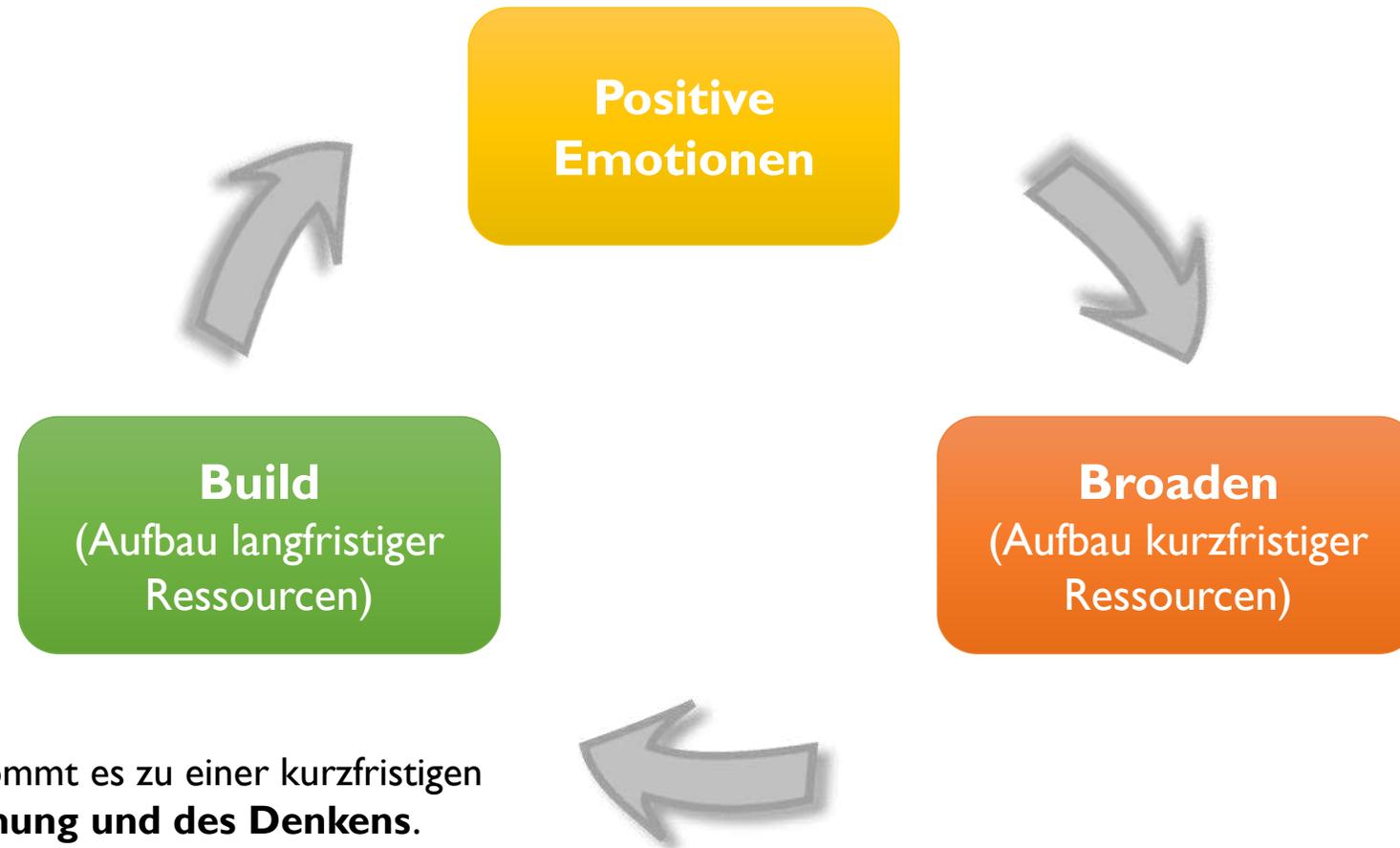


Unser Gefühl für **Glück** und **Wohlbefinden** hängt

- zu **50%** von der **Genetik**,
- zu **10%** von der **aktuellen Lebenssituation** und
- zu **40%** von unserem **Denken**, unserer **inneren Haltung** und dem **Verhalten** ab.

Broaden and build theory

Quelle: Ebner (2019)



Durch **positive Emotionen** kommt es zu einer kurzfristigen **Veränderung der Wahrnehmung und des Denkens**.
Dadurch werden weitere positive Emotionen hervorgerufen – **eine positive Aufwärtsspirale entsteht!**

Was ist Positive Psychologie?

Quelle: Häfner, 2023

- = Bereich der Psychologie, der sich darauf konzentriert, **menschliches Wohlbefinden, Glück und positive Aspekte des Lebens** zu verstehen und zu **fördern**
- geprägt durch den Psychologen **Martin Seligman** in den späten 1990er Jahren



Was lässt Menschen aufblühen, hält sie psychisch gesund?

Wie lernen Menschen mit Negativem Resilient umzugehen?

Psychische Grundbedürfnisse

Quelle: Häfner, 2023

Psychische Grundbedürfnisse,

die erfüllt sein müssen, damit Menschen sich **motiviert, zufrieden** und **gesund fühlen**

Autonomie

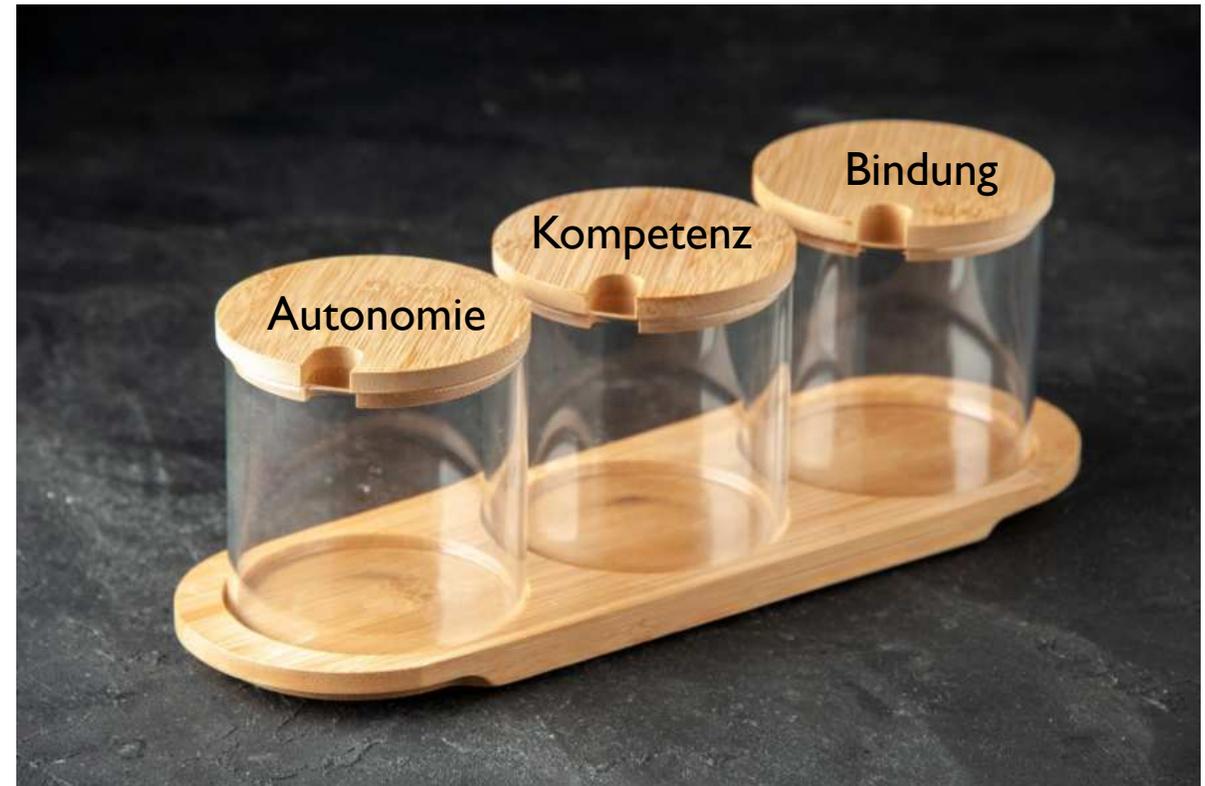
Bedürfnisse nach Selbstbestimmung
Handlungsspielräume
Einfluss auf die eigenen Arbeitsprozesse zu haben

Kompetenz

Bedürfnis, sich fähig zu fühlen, Herausforderungen
erfolgreich zu meistern
Aufgaben, die den Fähigkeiten entsprechen

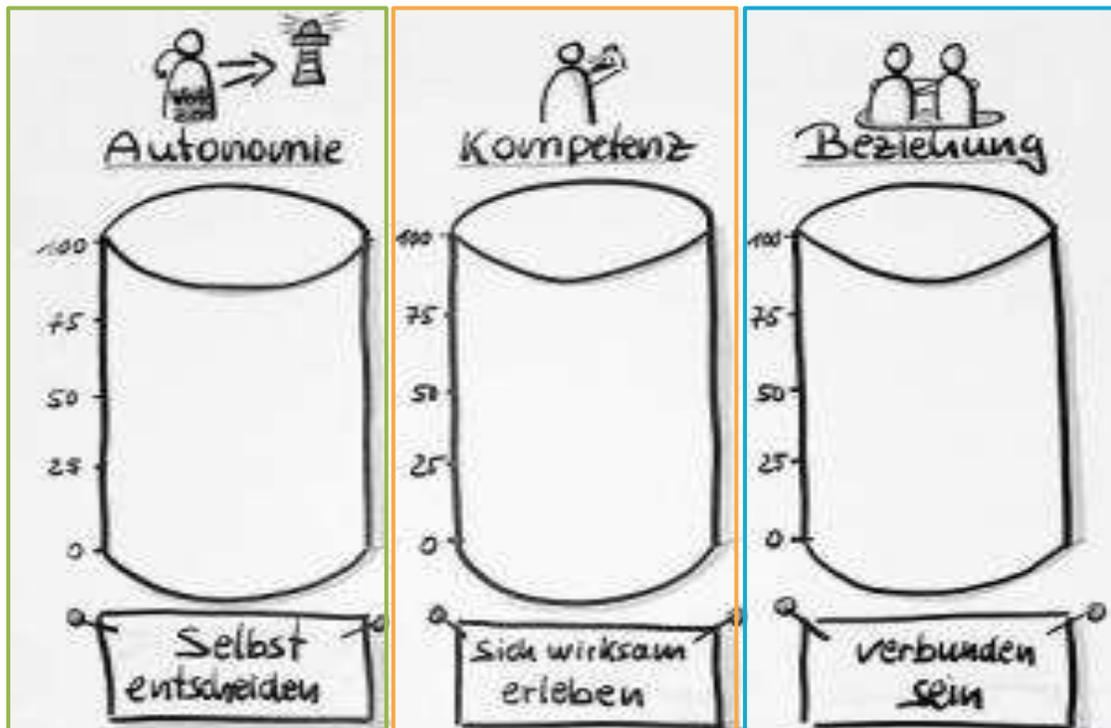
Bindung

Verlangen nach sozialer Verbundenheit, nach Beziehungen
zu anderen Menschen



Wie schauen Ihre Füllstände aus?

- Fühlen Sie sich in Ihrer Arbeit **selbstbestimmt**?
- Fühlen Sie sich **anerkannt** in Ihren **Kompetenzen**?
- Wie steht es um Ihre **soziale Verbundenheit** zu Kolleg*innen, Kindern und Eltern?



“

Welcher dieser drei Behälter fühlt sich derzeit vielleicht nicht ganz voll an?

Betriebliche Gesundheitsförderung

Quelle: Hölzel & Lück (o.J.)

Im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** können wir ein **Arbeitsumfeld** schaffen, dass diese **Grundbedürfnisse erfüllt** und **fördert** und somit jeden **Beschäftigten zum Aufblühen** bringt.



Unter Aufblühen wird ein immer herzustellendes Gleichgewicht verstanden, in dem eine Person

- Glück und Wohlbefinden erfährt,
- sich öffnet,
- aufnahme- und lernbereit ist und
- Zugang zu all ihren Ressourcen hat.



PERMA Modell von Martin Seligman =
wissenschaftlicher Rahmen

- PERMA = Akronym aus den Anfangsbuchstaben
- 5 evidenzbasierte Säulen, die uns zum Aufblühen bringen und wachsen lassen

Die Geschichte vom Pinguin

*Weltbeste
Schwimmer*

*Im Wasser ist er komplett in
seinem Element*

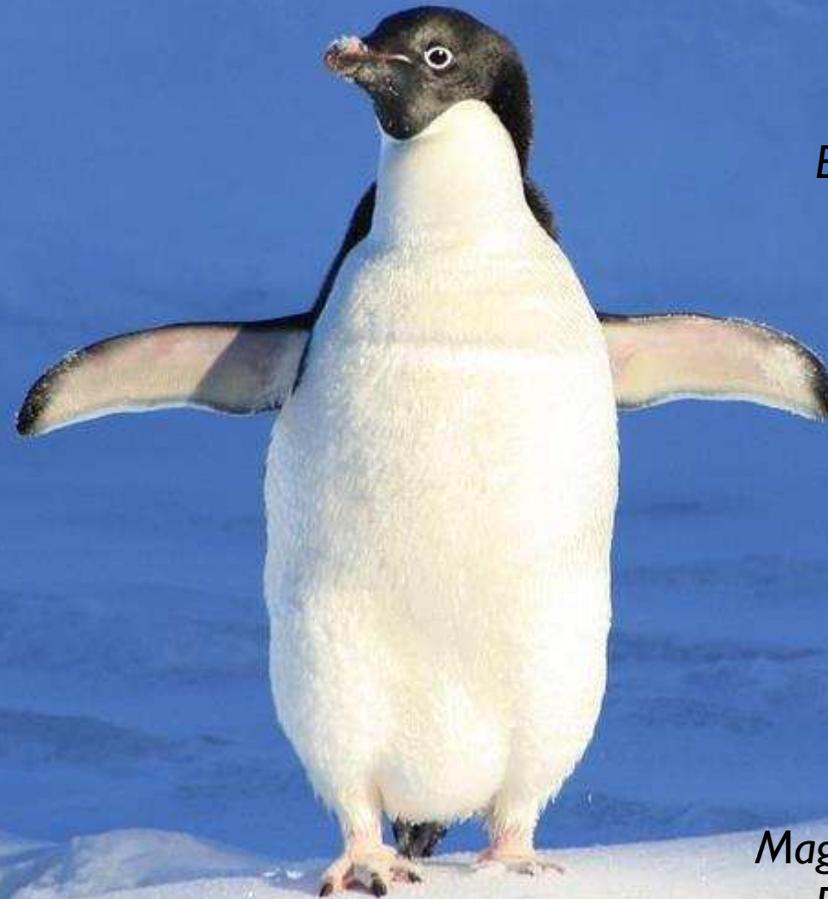
Fliegt grazil über das Wasser

*Fängt einen Fisch
nach dem anderen*

*Verspürt große Freude und
Erfüllung, wenn er durch die
Wellen gleitet*

*Baum klettern und Äpfel
pflücken – unzugänglich
und fehl am Platz*

*Magnet für positive
Beziehungen*



PERMA Modell

Quelle: Thiele (2023)

Positive Emotionen ...

- ... sind wichtig für das **persönliche Wachstum**.
- ... erhöhen das **Wohlbefinden**.
- ... fördern die **Kreativität**.
- ... ermöglichen es **resilienter gegenüber Herausforderungen** zu sein und sich schneller von negativen Erfahrungen zu erholen.
- ... unterstützen den **Aufbau und die Pflege von zwischenmenschlichen Beziehungen**.

PERMA

Schlüsselemente für Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Ziele ...

- ... geben **Orientierung**.
- ... definieren den eigenen **Erfolg**.
- ... sind **Ansporn** und **Motor** zugleich.
- ... machen **zufrieden**.
- ... steigern das **Selbstvertrauen**, das **Selbstwertgefühl** und die **Selbstwirksamkeit**.
- ... verlängern das Leben.

TaDaa Listen statt To Do Listen

Die Stärkenforschung zeigt: Menschen, die ihre Stärken kennen und im Beruf einsetzen können,

- **leisten mehr**,
- haben **mehr Freude** an ihrer Arbeit,
- stecken sich **Ziele** und erreichen diese,
- sehen **mehr Sinn** in ihrer Tätigkeit,
- **überwinden Widerstände** leichter,
- empfinden **weniger Stress** und
- **kündigen seltener**.

Positive Beziehungen ...

- ... sind ein **Schlüsselaspekt des menschlichen Wohlbefindens**.
- ... bieten **emotionale Unterstützung**.
- ... fördern das **Gefühl der Sicherheit**
- ... sind eine **wichtige Ressource** in Zeiten der Not.
- ... tragen zur Entwicklung und zum Ausdruck von **Empathie, Mitgefühl und Vertrauen** bei.

Sinnhaftigkeit

Forschungen zeigen: Beschäftigte, die ihre Arbeit als sinnvoll erleben,

- **identifizieren** sich stärker mit der **Organisation**,
- berichten vermehrt von **positiven Emotionen und**
- zeigen höhere **Bereitschaft für Veränderungen**.

PERMA Modell und Job Crafting



PERMA als **Fahrplan**
für die **Reise zur beruflichen Erfüllung**

JOB CRAFTING

Möglichkeit, individuelle Wege zu gestalten, um PERMA im Arbeitsalltag zu verwirklichen.

Job Crafting

Quelle: Thiele (2023)



Bildquelle: krakenimages.com - Freepik.com

Mein Beruf ist ...

”

... anstrengend

... stressig

... verantwortungsvoll

... erfüllend

.. Ihre Berufung

... etwas Schönes

Haben Sie diesen Satz positiv oder negativ fortgeführt?

Es gibt Wege, wie Sie Ihre Arbeit so gestalten können,
dass sie Ihnen mehr Erfüllung bringt.

Was ist Job Crafting?

Quelle: Thiele (2023)

Job Crafting kann Menschen helfen erfüllter, erfolgreicher und gesünder zu arbeiten.

- **Such nach dem perfekten Beruf**
- **In jedem Beruf steckt ein besserer!**
- **Beruf ist etwas was man anpassen kann**
- **Rund 80.000 Stunden unseres Lebens** verbringen wir mit **Arbeit**.
- **Beruf so zu formen**, dass er Ihren **Werten, Wünschen, Bedürfnissen, Interessen** und **Fähigkeiten** entspricht und somit zu einer **erhöhten Arbeitszufriedenheit** führt.
- **selbstinitiiertes Verhalten** = Veränderung der Arbeitssituation aus eigener Motivation heraus



Job Crafting geschieht bereits überall und jeden Tag



Quelle: Rose (2023)



Bildquelle: Image by 8photo on Freepik

„Ich nehme mir extra Zeit, um mit jedem Kind individuell zu arbeiten, damit ich auf ihre spezifischen Interessen und Bedürfnisse eingehen kann.“

"Ich habe eine wöchentliche 'Kreativzeit' eingeführt, in der ich gemeinsam mit meinem Team Projekte plane.“

„Ich denke, wir sollten das Thema XY verstärkt im nächsten Jahr einbinden.“

Wie kann ich Job Crafting anwenden?

Quelle: Thiele (2023)

Mehr von Dingen machen, die einem Spaß machen

Beziehungen gestalten

Ressourcen nutzen/erhöhen

Reduktion von Dingen, die einem Kraft rauben

Anpassen von Aufgaben/Tätigkeiten

Veränderung von konkretem Verhalten oder Handeln



Bildquelle: Image by Freepik

Wie kann ich Job Crafting noch betreiben?



Bildquelle: [Herz über Kopf | Facebook](#)

“

Wenn Sie an Ihrer Situation nichts ändern können, dann nehmen Sie eine **Veränderung der arbeitsbezogenen Gedanken, eine kognitive Veränderung** vor.

Mein Beruf – eine wertschätzende Bestandsaufnahme

Quelle: Thiele (2023)

Was macht Ihre Arbeit für Sie wertvoll?

Werfen Sie mit Hilfe des PERMA-Modells einen ressourcenorientierten Blick auf Ihre Arbeit, um dann dem Soll näher zu kommen.

	Freude bereitet hat mir ...	Meine Stärken konnte ich einsetzen, als ...	Gut in Kontakt war ich mit/als...	Sinn habe ich empfunden bei ...	Erfolge waren ...	Meine Gesundheit hat gestärkt, dass ...
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						

Vorteile von Job Crafting

Job Crafting ist kein Wundermittel, aber die positiven Effekte sind gut validiert.



Studien zeigen, dass Job Crafting positive Effekte auf **Einzelne**, **Teams** und **Organisationen** hat.



Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
(Dubbelt et al. (2019))



Erhöhung des Arbeitsengagements
Bakker et al. (2012)



Verbesserung der Arbeitsleistung
Lee & Lee (2018)



Stärkung der Personalbindung
Lee & Lee (2018)



Verbesserung des Wohlbefindens der Beschäftigten
Cheng und O-Yong (2018)

Verbesserung des ARBEITSKLIMA Tims et al. (2015)



Wertschätzung am Arbeitsplatz...

- ...ist für jeden von uns ein Grundbedürfnis.
- ...ist abhängig von unseren Emotionen.
- ...steigert die Arbeitszufriedenheit.
- ...verbessert die Arbeitsleistung.
- ...verbessert das Arbeitsklima.
- ...stärkt Beziehungen.
- ...reduziert Ängste und das Depressionsrisiko.

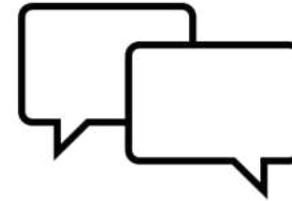




**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Carmen Steinhöfler, MA
Magdalena Thaller-Schneider, MA**

Keynote, 09.04.2024



**Ihre Fragen,
Ihre Anregungen und
Ihre Kommentare**



PAUSE bis 11:00 Uhr

11:00 – 12:15 Uhr

Mitmach-Ausstellung

Steinsaal und Feststiege

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagspause

13:00 Uhr

BAfEP Video

Wappensaal



MITTAGSPAUSE bis 13:00 Uhr

13:00 Uhr

BAfEP Video

Wappensaal





Auf der Suche nach dem Purpose

Wir haben 2 Fragen gestellt:

- 1 Wie sieht eine typische Handbewegung aus Ihrem Alltag aus?
- 2 Was war der Grund, warum Sie in den Elementarbereich gegangen sind?



[LINK zum Video](#)



DANKE

Klara, Roja und Soraya!





Workshop 1 im WAPPENSAAL

**Boxenstopp für das ICH
- Mag.a Birgit Pichler**

Gehostet von Patricia Rathkolb, MA (KKTH)



Workshop 2 im SAAL 319 (neben Buffet)

Trommeln zu höherer Teamfähigkeit - Hermann Hombauer

Gehostet von Michaela Pinter (MA 10)



Workshop 3 im STEINSAAL (rechts neben Wappensaal)

**„Happy Place“ – wie Kindergarten
ein Ort des Aufblühens wird
- Margot Maaß, MA**

Gehostet von Angela Rupp (MA 10)

Wählen Sie 1 der 3 Workshops

1

„Boxenstopp für das ICH“
Mag.a Birgit Pichler

WAPPENSAAL

Host: Patricia Rathkolb, KKTH

2

„Trommeln zu höherer
Teamfähigkeit“
Hermann Hombauer

SAAL 319

Host: Michaela Pinter, MA 10

3

„Happy Place“ – wie Kindergarten
ein Ort des Aufblühens wird

Margot Maaß, MA

STEINSAAL

Host: Angela Rupp, MA 10

Blitzlichter aus den Workshops

1

„Boxenstopp für das ICH“
Mag.a Birgit Pichler

WAPPENSAAL

Host: Patricia Rathkolb, KKTH

2

„Trommeln zu höherer
Teamfähigkeit“
Hermann Hombauer

SAAL 319

Host: Michaela Pinter, MA 10

3

„Happy Place“ – wie Kindergarten
ein Ort des Aufblühens wird

Margot Maaß, MA

STEINSAAL

Host: Angela Rupp, MA 10



Feedback-Umfrage



[LINK](#) zur Feedback-Umfrage



Ausblick auf die nächsten Veranstaltungen

- **Online-Projektschmiede:** 15. Mai 2024
Anmeldung bis 13.05. unter <https://eveeno.com/projektschmiede>
- **Webinare** im Herbst 2024
- **14. Netzwerktreffen:** Frühjahr 2025



Trommel-Konzert



 Für die
Stadt Wien

**ÖkoEventPLUS**
In Wien ist die Umwelt VIP
Stadt
Wien

**DANKE für Ihre Teilnahme am
13. Netzwerktreffen!**

**Kommen Sie gut nach Hause
und bleiben Sie gesund! 😊**