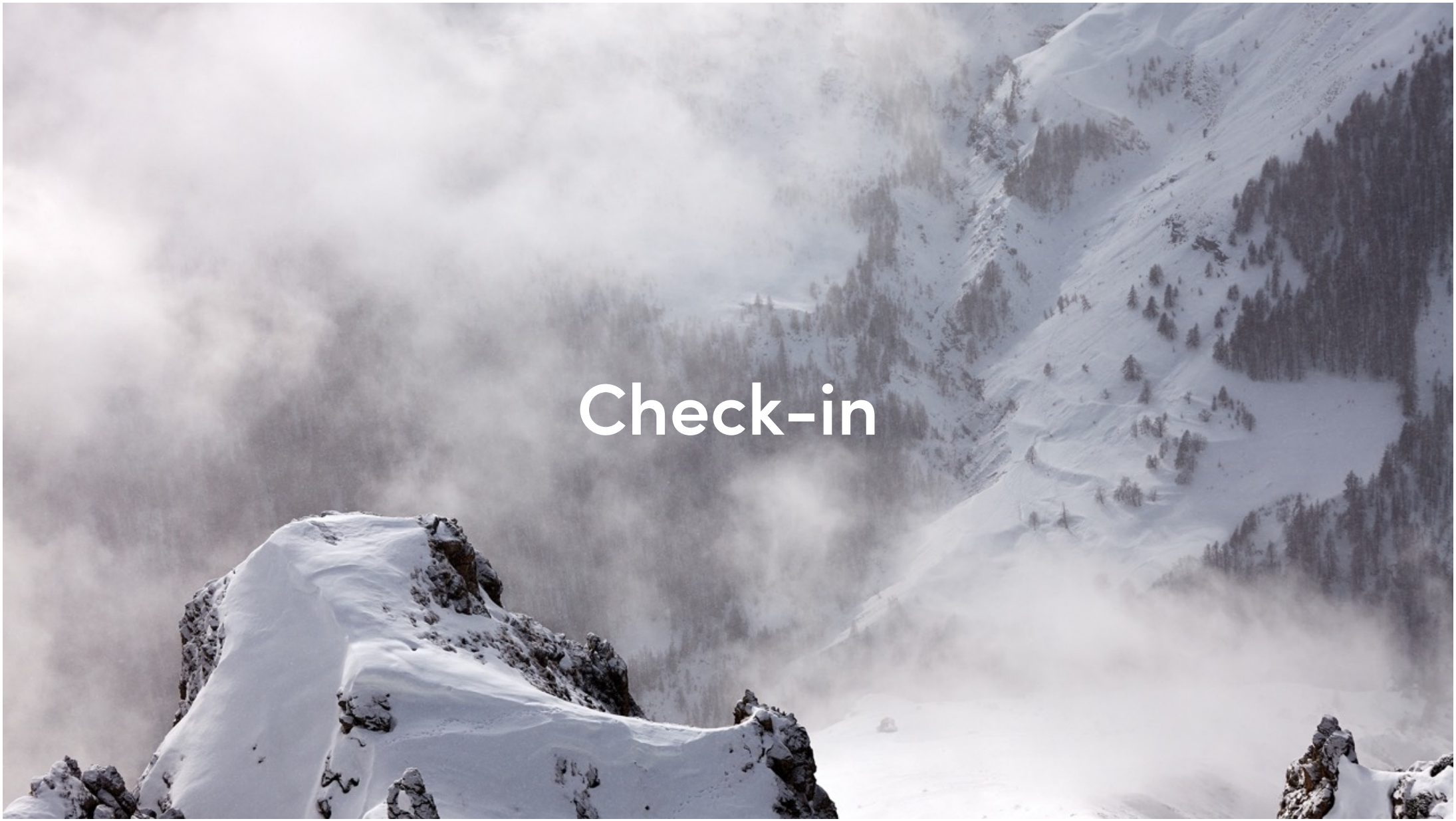
resonance

mindfulness
well-being
coaching

Ganzheit und sicherer Raum

Agile Breakfast Baloise

George Peterburs, 8. Oktober 2020


Check-in

- Dein Name?
- Wie ist dein aktuelles **inneres Wetter** im Geist bzw. im Körper?
- Was bringt dich heute hierher?

Über
George Peterburs

- Gründer der resonance gmbh
- Lehrer for Achtsamkeit, Resilienz, Well-being und Positive Neuroplastizität
- Zertifizierter Co-active Coach (CPCC)
- Kulturelle Transformation von Organisationen
- 15 Jahre mit Apple Inc und F. Hoffmann-La Roche
- Erfinder der Being-Doing Balance

Being
Doing

Agile Doing

- Organisations-Struktur
  - Arbeitsprozesse
  - Agile Methoden

Agile Being

- Mindset und Kultur
- Mensch im Zentrum
  - Sinnhaftigkeit

Kannst du bei der Arbeit / im Leben du selbst
sein ODER braucht es (noch) eine Maske?

Die Welt von heute - TRENDS

VUCA-World: wechselhaft – unsicher – komplex – ambivalent

- Grosse Herausforderungen – mehr Resilienz gefragt
- Physical distancing, Gesichtsmasken
- Home-Office – Grenzen zerfliessen
- Transformation von Organisationen (agil, teal)
- Analog <-> Digital
- Innere Welt <–> äussere Welt

Frage (Chat):
Was ist für dich momentan eine grosse Herausforderung?

Was passiert, wenn wir es wagen, mehr von uns selbst (bei der Arbeit) zu zeigen?

rational	**intuitiv**
emotional	**spirituell**

5 (gute) Gründe
die professionelle Maske fallen zu lassen

- Authentizität
- Energie und Well-being
- Verbindung
- Entscheidungsfindung
- Menschliches Potential

Generation Y

‘Millennials haben ein starkes Bedürfnis nach Authentizität und Verbindung am Arbeitsplatz’

Von hierarchischen Pyramiden zu organischen Netzwerken

Frederic Laloux: 'Reinventing organizations' – 3 Durchbrüche

- Top-down Entscheidungen
- Motivation durch Belohnungsanreize
- Eine Kultur der Angst

- Die meisten Entscheidungen von Mitarbeitern und Teams
- Motivation durch Werte und Wertschätzung
- Eine Kultur des Vertrauens

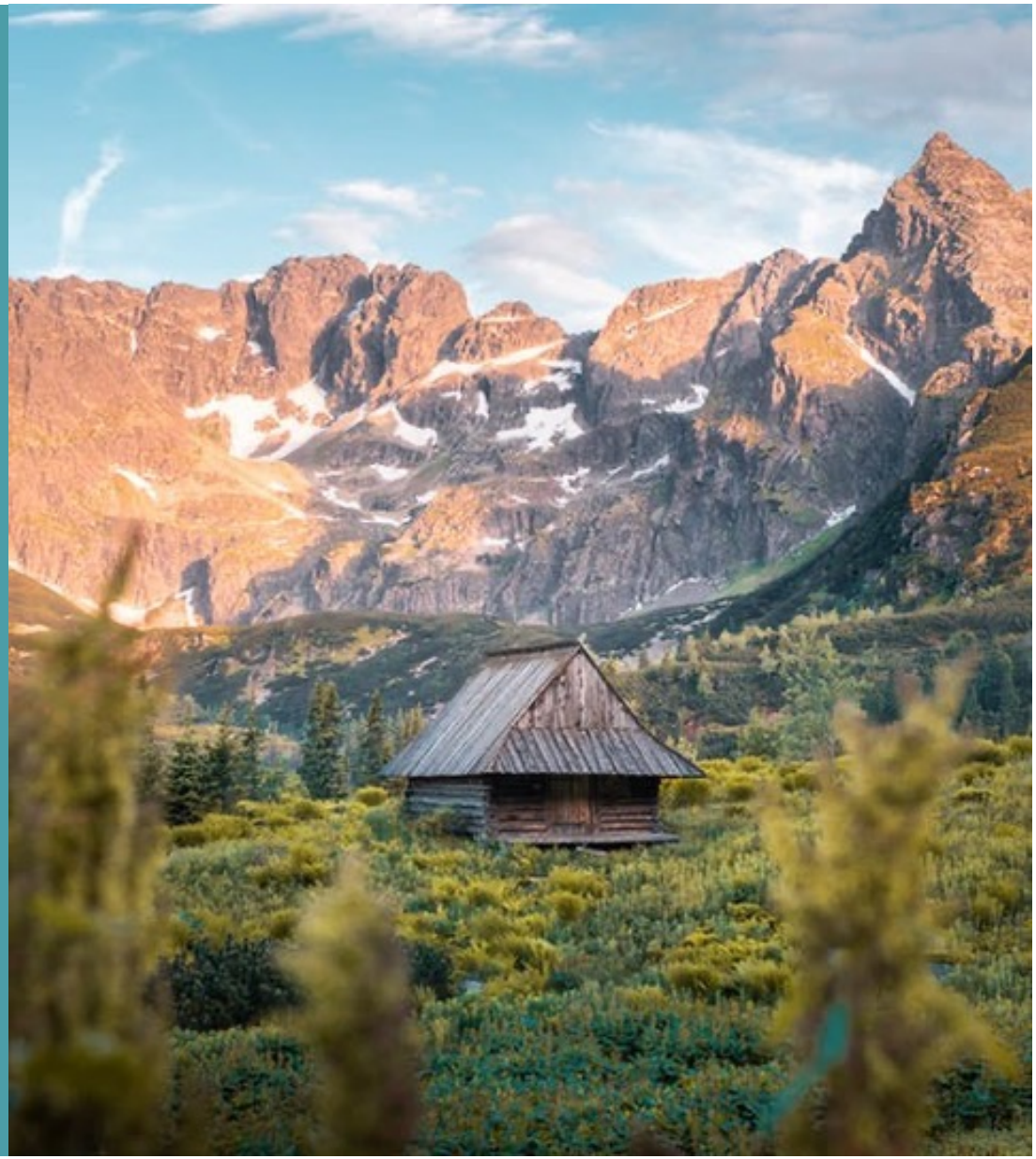
Entstehung einer neuen Arbeits-Kultur

Eine professionelle Maske tragen, eine Rolle spielen	→	So sein können wie du bist
Strikte Trennung von Arbeit und Freizeit	→	Fliessender Übergang von Arbeit und Freizeit, Freundschaften bei der Arbeit
Persönliche Dinge bei der Arbeit nicht erwünscht	→	Persönliche Dinge sind bei der Arbeit willkommen - Arbeitsbereich, Kleidung, Kinder, Hunde
Der Arbeitsplatz ein (seriöser) Ort um die Arbeit zu erledigen	→	Der Arbeitsplatz als ein Ort, der Spaß macht und den Menschen in den Mittelpunkt stellt
Angst & Abtrennung	→	**Vertrauen & Verbindung**

Safe Space – Sicherer Raum
Psychologische Sicherheit

= das Vertrauen, dass du nicht bestraft wirst, wenn du einen Fehler machst

- Emotionale Intelligenz, Sprachkompetenz, Vokabular
- Kreativität
- Positive Emotionen

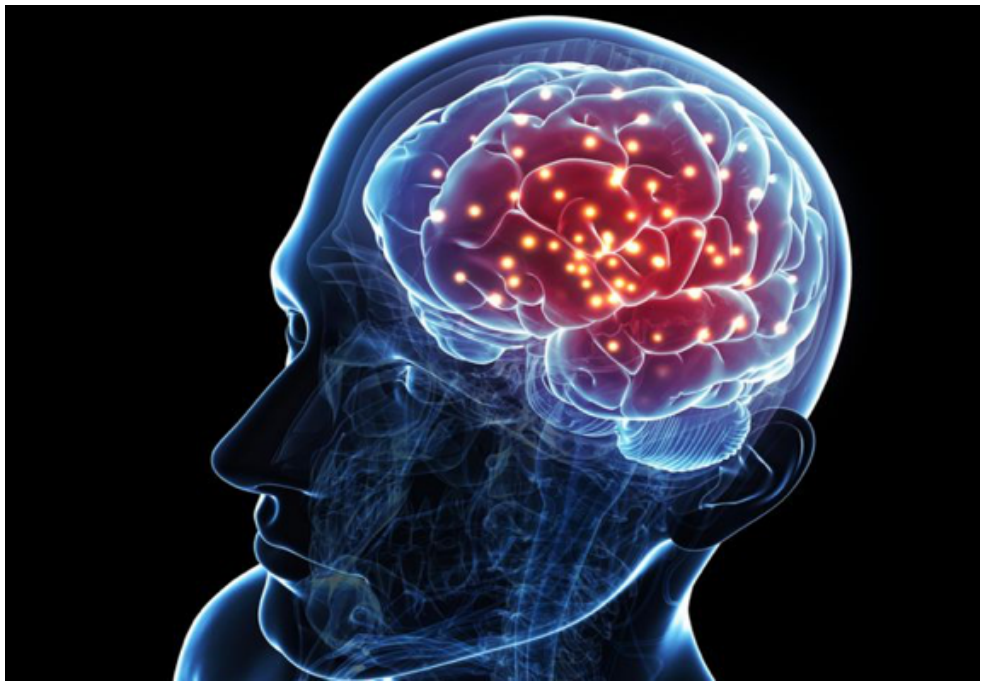


‘Verletzbarkeit ist der Geburtsort von Kreativität, Innovation und Wandel’

Brené Brown

Neuroplastizität für Sicherheit & Vertrauen

2 Grundeinstellungen unseres Gehirns



Reaktiv

Resilient

Ganzheit-Praxis in Besprechungen

‘Das Ego in Schach halten’ + Besprechungen produktiver gestalten

- Check-ins – Schweigeminute, Benennung von momentaner Stimmung oder Gefühl
- Das vertiefte Wissen aller Teilnehmer des Meetings anzapfen
- Kultur des (tiefen) Zuhörens – Redestab, Gong
- Check-outs – Wertschätzung, Dankbarkeit

Sicheren Raum bei der Arbeit schaffen

- Räume für Reflexion und Kontemplation, Mindfulness, Yoga ..
- Starke Gemeinschaften bilden, z.B. Resilienz-Gruppen
- Praxis des Geschichtenerzählens
- Raum zum Scheitern
- ‘Grüne Zonen’

Fragen (Breakout Gruppe)

1 Was braucht es, damit du dich sicher fühlen kannst (Arbeit / Gemeinschaft)?

2 Was kannst du in deiner Organisation zu einem sicheren Raum beitragen?

resonance

George Peterburs

resonance gmbh
Johanniterstrasse 3
CH-4056 Basel
+41 (0) 79 470 06 04
info@beinresonance.com
www.beinresonance.com