



ORGANISATIONS
INTO Learning Workplaces

**TOWARDS A HOLISTIC TRANSFORMATION OF
ORGANISATIONS INTO LEARNING WORKPLACES**

Arbeitspaket: 6

Titel des Arbeitspakets: Entwicklung von Arbeitnehmern: Positive Einstellung zu lernenden Arbeitsplätzen und transversales Training von Fertigkeiten

Bezeichnung der Aktivität: 6.5 Gestaltung des Schulungsprogramms "6 wichtige Querschnittskompetenzen für Arbeitnehmer" – Modul 3

Coordinator:

MMC Mediterranean
Management Centre

Partners:



Ασsoκησης Επιχειρηματιών
Πρωβηνας



FUNDACIÓN **equipo humano**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Agreement number: 612910-EPP-1-2019-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD

Programm:	Erasmus+
Teilprogramm:	Support for Policy Reform
Programmleitfaden / Aufforderung zur Einreichung von Vorschlägen:	EACEA-36-2018
Aktion:	PI-FORWARD - Support for policy reform – Forward-Looking Cooperation Projects
Titel des Projekts:	TOWARDS A HOLISTIC TRANSFORMATION OF ORGANISATIONS INTO LEARNING WORKPLACES
Projekt-Akronym:	LEARN
Nummer der Projektvereinbarung:	612910-EPP-1-2019-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD

Inhalt

Lehrplan des Workshops: "Die 6 wichtigsten Querschnittskompetenzen für Arbeitnehmer".	4
1. Ziel	4
2. Lernergebnisse	4
3. Dauer	5
4. Ausbildungsmethode	5
5. Themen	6
6. Ausbildungstechniken	9
7. Bewertung des Workshops (alle Module)	13

Lehrplan des Workshops:

“Die 6 wichtigsten Querschnittskompetenzen für Arbeitnehmer”

Modul 3 - Resilienz

1. Ziel

Resilienz liegt vor, wenn eine Person nach großen Herausforderungen wieder auf die Beine kommt und gedeiht. Sie wird oft auf die Probe gestellt, wenn im Alltag Stressfaktoren auftreten oder wenn es zu einem Trauma oder einer Tragödie kommt. Stress ist nicht der einzige Faktor, der die Resilienz einer Person auf die Probe stellen kann; allerdings ist die Art und Weise, wie eine Person mit Stress umgeht, ein starker Indikator für ihre Fähigkeit, sich zu erholen. Resilienz ist eine Schlüsselstrategie, die Arbeitnehmern hilft, mit Stress, einem umkämpften Arbeitsmarkt und Konflikten am Arbeitsplatz umzugehen und Herausforderungen am Arbeitsplatz zu bewältigen. Die Verbesserung der Resilienz ist wichtig, denn die Arbeit ist für die Arbeitnehmer der größte Stressfaktor in ihrem Leben.

2. Lernergebnisse

Nach Abschluss des Workshops sind die Teilnehmer in der Lage:

In Bezug auf das Wissen

- Erläutern Sie die Bedeutung eines widerstandsfähigen und "gesunden" Arbeitsplatzes.
- Nennen Sie fünf wesentliche Fähigkeiten einer belastbaren Person.
- Resilienz mit psychischer Gesundheit in Verbindung bringen.
- Beschreiben Sie die wichtigsten Grundsätze des Zeitmanagements (Eisenhower-Matrix).
- Nennen Sie verschiedene Arten von Stressoren.
- Beschreiben Sie den Zustand des beruflichen Burnouts.
- Beschreiben Sie die Ursachen und Folgen des Boreout-Syndroms.
- Nennen Sie die Arten der Belästigung am Arbeitsplatz.

In Bezug auf die Fähigkeiten

- Anwendung von Resilienzstrategien.
- Setzen Sie SMART-Ziele.
- Unterscheiden Sie zwischen kurz-, mittel- und langfristigen Zielen.
- Verwendung von Hilfsmitteln, wie z. B. einer "Masterliste", zur Unterstützung der Arbeitsorganisation und Priorisierung von Aufgaben.
- Erkennen Sie die Symptome von Burnout.
- Wege zur Vorbeugung und zum Umgang mit Burnout zu finden.
- Erkennen Sie die ersten Anzeichen von Burnout.
- Techniken zur Überwindung von Burnout anwenden.
- Erkennen von und Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz.

In Bezug auf die Haltungen

- Effektiver Umgang mit Veränderungen/Herausforderungen am Arbeitsplatz.
- Klare Prioritäten und Ziele setzen, sowohl bei der Arbeit als auch im persönlichen und gesellschaftlichen Leben.
- Praktizieren Sie eine sichere und unterstützende Organisationskultur.

3. Dauer

Modul 3 - Resilienz: 6 Stunden.

4. Ausbildungsmethode

- Lernen im Klassenzimmer**
- Synchrones elektronisches Lernen**
- Asynchrones elektronisches Lernen**
- Blended Learning**

5. Themen

Einführung in den Workshop

- Eisbrecher-Aktivität
- Einführungen
- Einführung in das Projekt
- Regeln
- Zielsetzung und Zielsetzung
- Struktur

Modul 3: Resilienz (6h)

- **Energizer: Wie ist es, dort zu arbeiten, wo Sie arbeiten? (10')**
- **Einführung in das Modul (10')**
- **Abschnitt 1 - Resilienz (100')**
 - Der widerstandsfähige Arbeitsplatz
 - Definition von Resilienz und ihre Auswirkungen am Arbeitsplatz
 - Arten von Resilienz
 - Resilienz-Fähigkeiten
 - Überblick über resilienzbezogene Fähigkeiten
 - Arten von Resilienz
 - Merkmale eines widerstandsfähigen Arbeitsplatzes
 - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
 - Resilienz und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
 - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
 - Aktivität: Tut Ihr Unternehmen genug, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern?
 - Strategien der Resilienz

- Schritte zum Aufbau von Resilienz am Arbeitsplatz
- Herausforderungen des Wandels am Arbeitsplatz
 - Umgang mit dem Wandel
- **Abschnitt 2 - Zeitmanagement (70')**
 - Das Eisenhower-Prinzip
 - Eisenhowers Grundsatzdefinition
 - Wie kann man das Eisenhower-Prinzip anwenden?
 - Wie können Sie sich auf Ihre Prioritäten konzentrieren?
 - Wie kann man die Hektik überwinden?
 - SMARTe Ziele
 - Wie können Sie Ihre Ziele erreichen?
 - Wie kann man aufhören zu prokrastinieren?
 - Wie kann man "Nein" sagen?
 - Aktivität: Sag nein!
- **Abschnitt 3 - Stressmanagement, Burnout und Boreout (100')**
 - Arten von Stressoren
 - Definition von Stressoren
 - Aktivität: Denkt euch Beispiele für Stressoren aus
 - Häufige Belastungen und wie man damit umgeht
 - Zeitstress
 - Antizipatorischer Stress
 - Situativer Stress
 - Begegnung mit Stress
 - Aktivität: Alternative Reaktionen auf Alltagsprobleme erforschen
 - Burnout und Boreout

- Definitionen des Burnout- und des Boreout-Syndroms
- Das Burnout-Syndrom: Symptome, Ursachen und Folgen
- Das Boreout-Syndrom: Symptome, Ursachen und Folgen
- Aktivität: Der Seestern
- **Abschnitt 4 - Belästigungen am Arbeitsplatz (50')**
 - Definitionen von Belästigungen am Arbeitsplatz
 - Was ist Belästigung und wie unterscheidet sie sich von Mobbing?
 - Arten und Beispiele von Belästigungen am Arbeitsplatz
 - Häufig belästigte Personen
 - Ausdrücke der Belästigung
 - Umgang mit Belästigungen am Arbeitsplatz
 - Aktivität: Diskussion auf der Grundlage von "Die Ninny" von Anton Chekhov
 - Tipps für den Umgang mit Belästigung am Arbeitsplatz
- **Abschluss (10')**
 - Diskussion: Was möchten Sie an Ihrer Arbeitsweise ändern?
- **Revision (10')**
 - Fragen zur Revision
 - Fragen und Antworten

Auswertung des Workshops

Schließung des Workshops

6. Ausbildungstechniken

Modul 3: Resilienz (6h)

Abschnitt 1 - Resilienz (100')

Themen	Geschätzte Dauer	Ausbildungstechnik	Werkzeuge und Material
Der widerstandsfähige Arbeitsplatz - Definition von Resilienz und ihre Auswirkungen auf den Arbeitsplatz - Arten von Resilienz	15'	- Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation	- PPT-Präsentation
Resilienz-Fähigkeiten - Überblick über resilienzbezogene Fähigkeiten - Arten von Resilienz - Merkmale eines widerstandsfähigen Arbeitsplatzes	25'	- Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation	- PPT-Präsentation
Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz - Resilienz und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz - Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz - Aktivität: Tut Ihr Unternehmen genug, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern?	35'	- Vortrag mit Hilfe einer PPT-Präsentation. Aktivität mit Hilfe einer PPT-Präsentation und Google-Formularen	- PPT-Präsentation - Google-Formulare

Strategien der Resilienz - Schritte zum Aufbau von Resilienz am Arbeitsplatz	10'	- Vortrag mit Hilfe einer PPT-Präsentation.	- PPT-Präsentation
Herausforderungen des Wandels am Arbeitsplatz - Umgang mit dem Wandel	15'	- Vortrag mit Hilfe einer PPT-Präsentation.	- PPT-Präsentation

Abschnitt 2 - Zeitmanagement (70')

Themen	Geschätzte Dauer	Ausbildungstechnik	Werkzeuge und Material
Das Eisenhower-Prinzip - Eisenhowers Grundsatzdefinition - Wie kann man das Eisenhower-Prinzip anwenden? - Wie können Sie sich auf Ihre Prioritäten konzentrieren? - Wie kann man die Hektik überwinden?	20'	- Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation	- PPT-Präsentation
SMARTe Ziele - Wie können Sie Ihre Ziele erreichen? - Wie kann man aufhören zu prokrastinieren? - Wie kann man "Nein" sagen? - Aktivität: Sag nein!	50'	- Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation - Individuelle Aktivitäten mit Hilfe von Szenariokarten	- PPT-Präsentation - Szenario-Karten

10

Arbeitspaket [6] [Entwicklung von Arbeitnehmern: Positive Einstellung zu lernenden Arbeitsplätzen und transversale Fähigkeiten', Gestaltung des Schulungscurriculums "6 Top transversale Fähigkeiten für Arbeitnehmer" – Modul 3]

		- Diskussion über die Ergebnisse der einzelnen Aktivitäten	
--	--	--	--

Abschnitt 3 - Stressmanagement, Burnout und Boreout (100')

Themen	Geschätzte Dauer	Ausbildungstechnik	Werkzeuge und Material
Arten von Stressoren - Definition von Stressoren - Aktivität: Denkt euch Beispiele für Stressoren aus	35'	- Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation - Gruppenaktivität mit Hilfe von Whiteboard oder Google JamBoard - Diskussion über die Ergebnisse der Gruppenaktivitäten	- PPT-Präsentation - Whiteboard - Whiteboard-Marker - Google Jamboard
Häufige Belastungen und wie man damit umgeht - Zeitstress - Antizipatorischer Stress - Situativer Stress - Begegnung mit Stress - Aktivität: Alternative Reaktionen auf Alltagsprobleme erkunden	30'	- Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation - Individuelle Aktivität mit Hilfe von Szenariokarten - Diskussion über die Ergebnisse der einzelnen Aktivitäten	- PPT-Präsentation - Szenario-Karten

<p>Burnout und Boreout</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definitionen des Burnout- und des Boreout-Syndroms - Das Burnout-Syndrom: Symptome, Ursachen und Folgen - Das Boreout-Syndrom: Symptome, Ursachen und Folgen - Aktivität: Der Seestern 	<p>35'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation - Gruppenaktivität mit Hilfe von Whiteboard oder Google JamBoard - Diskussion über die Ergebnisse der Gruppenaktivitäten 	<ul style="list-style-type: none"> - PPT-Präsentation - Whiteboard - Whiteboard-Marker - Google Jamboard
---	------------	--	--

Abschnitt 4 - Belästigungen am Arbeitsplatz (50')

Themen	Geschätzte Dauer	Ausbildungstechnik	Werkzeuge und Material
<p>Definitionen von Belästigungen am Arbeitsplatz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Belästigung und wie unterscheidet sie sich von Mobbing? - Arten und Beispiele von Belästigungen am Arbeitsplatz - Häufig belästigte Personen - Ausdrücke der Belästigung 	<p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation 	<ul style="list-style-type: none"> - PPT-Präsentation
<p>Umgang mit Belästigungen am Arbeitsplatz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivität: Diskussion auf der Grundlage von "Die Ninny" von Anton Chekhov 	<p>30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anzeige von Videos - Geschichte lesen 	<ul style="list-style-type: none"> - YouTube-Video - Gedruckte Exemplare der Geschichte

- Tipps für den Umgang mit Belästigung am Arbeitsplatz		- Diskussion mit Hilfe einer PPT-Präsentation - Vortrag mit Verwendung der PPT-Präsentation	- PPT-Präsentation
--	--	--	--------------------

Abschluss (10')

Themen	Geschätzte Dauer	Ausbildungstechnik	Werkzeuge und Material
Diskussion: Was möchten Sie an Ihrer Arbeitsweise ändern?	10'	- Diskussion mit Hilfe einer PPT-Präsentation	- PPT-Präsentation

Revision (10')

Themen	Geschätzte Dauer	Ausbildungstechnik	Werkzeuge und Material
Fragen zur Revision	10'	- Fragen und Antworten mit Hilfe der PPT-Präsentation	- PPT-Präsentation

7. Bewertung des Workshops (alle Module)

Die Qualität des Workshops wird durch die Sammlung und Analyse von Rückmeldungen sowohl der Teilnehmer als auch der Ausbilder bewertet.

Die Evaluierungsergebnisse werden mit Hilfe von Fragebögen erhoben, die verschiedene Aspekte der Aktion abdecken, wie z. B. die Organisation des Workshops, den Inhalt und das Material des Workshops sowie die Einstellung der Teilnehmer zu den Lernenden Arbeitsplätzen.

Die Fragebögen werden an die Teilnehmer und Ausbilder entweder online oder in gedruckter Form verteilt.

Aus den gesammelten Informationen werden zwei Arten von Berichten erstellt:

- Bewertungsberichte auf Ebene der Partnerländer, einschließlich der Ergebnisse der Einstellungstests.
- Ein Bericht mit aggregierten Daten aus der Evaluierung und den Einstellungstests aus allen Partnerländern sowie Empfehlungen für eine Änderung der Einstellung der Arbeitgeber gegenüber Lernenden Arbeitsplätzen, die sich aus den in allen Partnerländern gesammelten Daten ergeben.