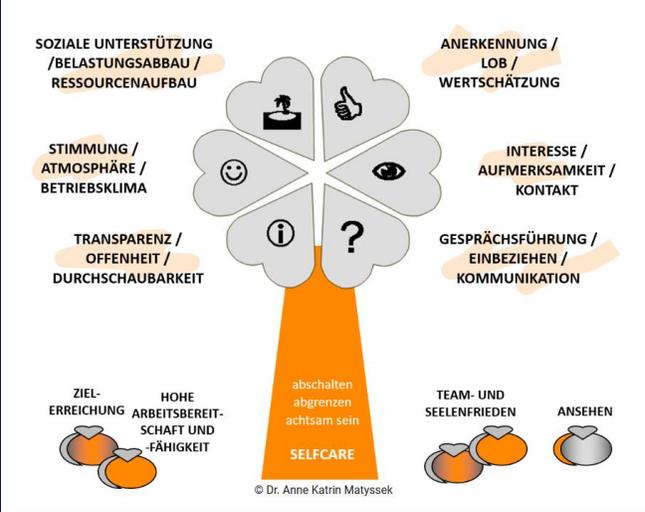


# Das PERMA- Modell im Gesund Führen- Workshop

Referentin: Margit Urban



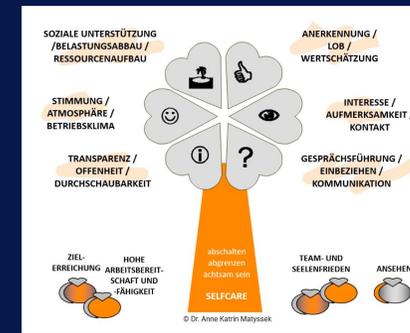
# MARGIT URBAN

- Selbständige Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Qualifizierte Trainerin für „Gesund führen“ (do care!®) auch Online nach Dr. Anne Katrin Matyssek
- Zertifizierte PERMA- Lead ©- Beraterin
- Zertifizierte Positive Business Experte
- Expertin für psychosoziale Gesundheit im Betrieb
- erfahrene Personalfachkauffrau in verschiedenen Branchen in der Mitarbeiterbetreuung und Führungskräfteberatung in allen personalrelevanten Angelegenheiten
- zusätzliche Ausbildungen in den Themenfeldern: NLP, Qualitätsmanagement, Resilienz, Stress- und Burnout-Prävention, Ernährung, Mental Coaching, Gesunder Schlaf und Chronobiologie
- Präventionsberaterin für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz
- Ersthelferin für psychische Gesundheit- MHFA
- Mehr als 50 Jahre Lebenserfahrung





# Agenda



## PERMA-Modell

nach Martin Seligmann

## PERMA Lead-Modell

Positive Leadership

## Gesund Führen

do-care! nach Dr. Anne Katrin Matysek

## Workshop

Gesund Führen- Workshop mit Positiver Psychologie

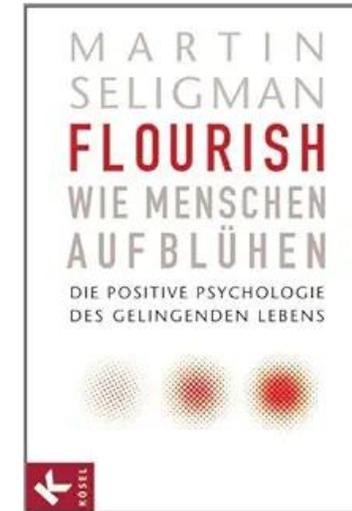


# Ausgangspunkt: Positive Psychologie



*1998 – als alles begann ...*

Dr. Martin Seligman  
University of Pennsylvania

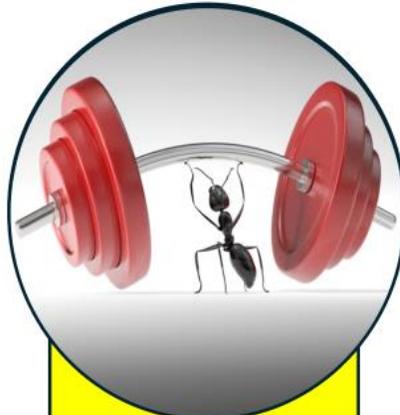




### Positive Emotionen

Regelmäßiges Erleben positiver Emotionen-bewusst wahrnehmen und steigern

**P**



### Engagement

Das Wissen um die eigenen Stärken, deren Einsatz und Flow- Erleben

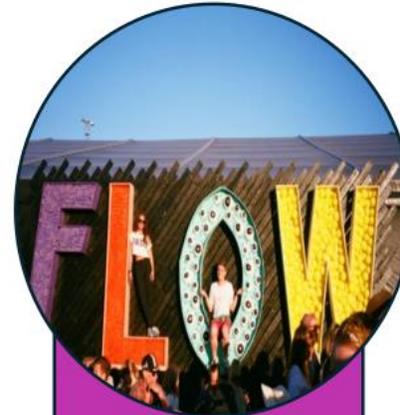
**E**



### Relationships

Tragfähige Beziehungen schaffen

**R**



### Meaning

Sinnerleben in unserem Tun

**M**



### Accomplishment

Ziele setzen und Erreichtes sichtbar machen

**A**



# Das PERMA Lead-Modell

Positives Führen im Arbeitskontext



**P Positive Emotionen:** Führungskräfte, die positive Emotionen verstärken, tragen zur Gesundheit und Produktivität ihrer Mitarbeitenden bei

**E Engagement:** Das Erleben von Flow und das Einsetzen persönlicher Stärken führen zu höherer Zufriedenheit und Leistung

**R Relationships:** Gute Beziehungen im Team fördern ein positives Arbeitsklima und reduzieren Stress

**M Meaning:** Sinnvermittlung- Mitarbeitende, die den Sinn ihrer Arbeit verstehen, sind motivierter und loyaler ?

**A Accomplishment:** Errungenschaften- Das Feiern von Erfolgen erhöht die Selbstwirksamkeit und die Motivation Team



# Gesund Führen- sich und andere- do care!-Konzept

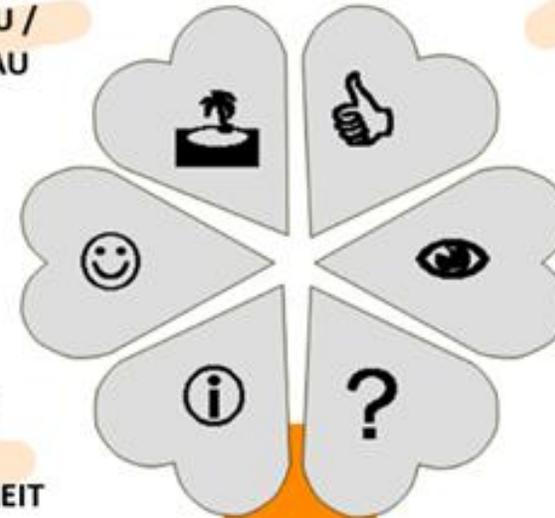
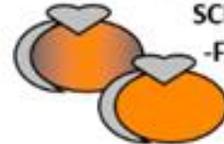


SOZIALE UNTERSTÜTZUNG  
/BELASTUNGSABBAU /  
RESSOURCENAUFBAU

STIMMUNG /  
ATMOSPHÄRE /  
BETRIEBSKLIMA

TRANSPARENZ /  
OFFENHEIT /  
DURCHSCHAUBARKEIT

ZIEL-  
ERREICHUNG      HOHE  
ARBEITSBEREIT-  
SCHAFT UND  
-FÄHIGKEIT



ANERKENNUNG /  
LOB /  
WERTSCHÄTZUNG

INTERESSE /  
AUFMERKSAMKEIT /  
KONTAKT

GESPRÄCHSFÜHRUNG /  
EINBEZIEHEN /  
KOMMUNIKATION

abschalten  
abgrenzen  
achtsam sein

**SELFCARE**

TEAM- UND  
SEELENFRIEDEN

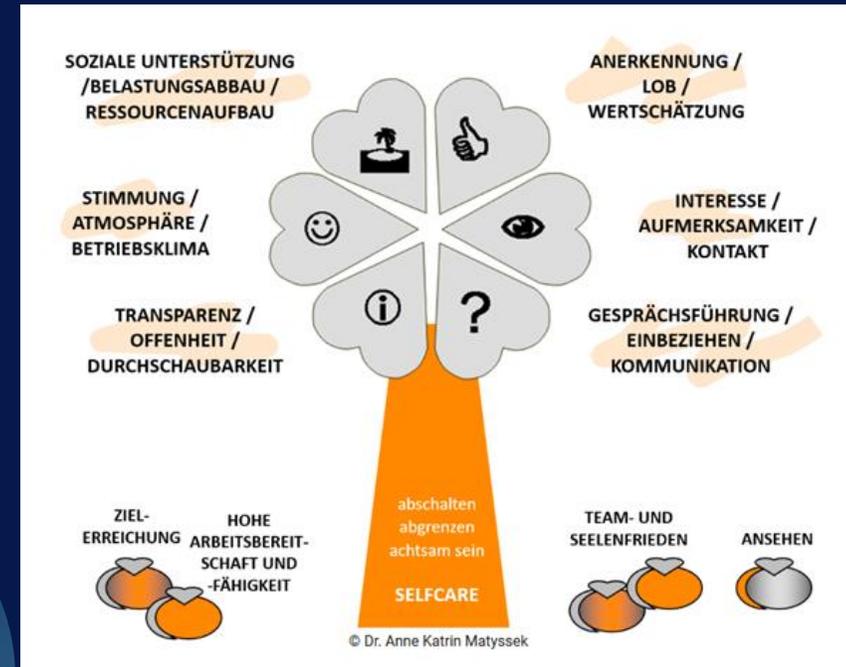


ANSEHEN

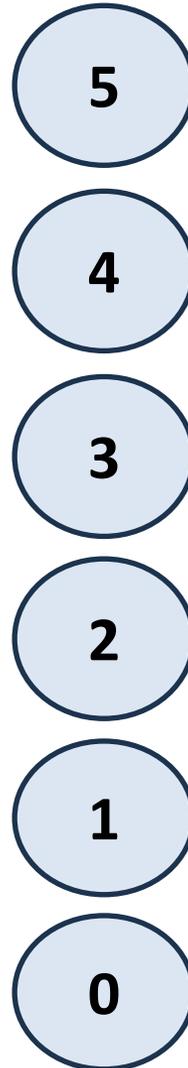


© Dr. Anne Katrin Matyssek

# Einführung des PERMA-Modells in einem Gesund- Führen- Workshop



# PERMA- Aufstellung- Anordnung im Raum





## Positive Emotionen

Regelmäßiges Erleben positiver Emotionen-bewusst wahrnehmen und steigern



## Wie häufig erlebe ich in meiner Arbeit angenehme Emotionen?

Die Teilnehmenden stellen sich entsprechend ihrer Einschätzung zur entsprechenden Ziffer und ein nachfragendes Gespräch mit folgenden exemplarischen Fragen entsteht:

- Warum stehen Sie dort, wo Sie stehen?
- Welche angenehmen Emotionen erfahren Sie bei der Arbeit?
- Wie fühlen sich die angenehmen Emotionen an?



## Engagement

Das Wissen um die eigenen Stärken, deren Einsatz und Flow- Erleben



**Wie häufig gehe ich in dem, was ich tue so auf, dass ich Raum und Zeit vergesse?**

Nach der Aufstellung stelle ich z.B. folgende Ergänzungsfragen:

- Welche Tätigkeiten führen zum Flow-Erleben?
- Welche Bedingungen braucht es bei der Arbeit, um ins Flow- Erleben zu kommen?
- Welche Stärken können Sie bei der Arbeit ausleben?



## Relationships

Tragfähige  
Beziehungen  
schaffen



## Wie intensiv erlebe ich das Miteinander mit Mitarbeitenden, Kollegen und Kunden?

Erweiternde Fragstellungen könnten sein:

- Was macht diese Beziehungen aus?
- Was tun Sie, dass es sich um gute Beziehungen handelt?
- Wie zeigen Sie, dass Ihnen diese Beziehung wichtig ist?



## Meaning

Sinnerleben in  
unserem Tun



**Wie stark habe ich das Gefühl mit meiner Arbeit etwas Bedeutsames zu bewirken, Teil eines großen Ganzen zu sein?**

Ergänzende Fragestellungen:

- Wie trägt Ihre Arbeit dazu bei, das Leben anderer Menschen zu verbessern oder einen positiven Einfluss auf die Gesellschaft zu nehmen?
- Inwiefern fühlen Sie sich durch Ihre tägliche Arbeit persönlich erfüllt und inspiriert?
- In welchen Momenten empfinden Sie Ihre Arbeit als besonders sinnvoll und warum?
- Was treibt Sie an, jeden Tag zur Arbeit zu gehen (außer das Geld)?



## Accomplishment

Ziele setzen und  
Erreichtes sichtbar  
machen



**Wie häufig erlebe ich das Gefühl, etwas erreicht/geschafft zu haben?**

Ergänzende Beispielfragen:

- Wie hat sich das angefühlt, als Sie das Ziel XY erreicht haben?
- Was war relevant für den Erfolg?
- Wer hat sie bei der Zielerreichung unterstützt?

## Steigerung positiver Emotionen in Organisationen

- **Anerkennung und Wertschätzung** aussprechen: Regelmäßige Anerkennung der Leistungen der Mitarbeitenden, sei es durch „Guten Morgen“, „Bitte“, "Danke"
- Obst, (Süßigkeiten) bei Meetings, die länger als eine halbe Stunde dauern
- „Selbstgemachtes“ mitbringen
- Individuelle Dienstplangestaltung ermöglichen
- Kennenlernfrühstück für neue Mitarbeitende
- **Willkommensgespräche** nach Krankheit, Urlaub, Fortbildung- Abwesenheit als Gelegenheit für persönlichen Kontakt und Austausch nutzen
- Fürsorgegespräche



## Steigerung positiver Emotionen in Organisationen

- Kleine Aufmerksamkeiten
- Sportwettbewerbe organisieren
- Externes Lob weitergeben
- **Mitarbeiter feiern:** Persönliche und berufliche Erfolge, wie Geburtstage, Probezeit- Bestehen, Arbeitsjubiläen oder erreichte Meilensteine, gemeinsam feiern.
- Positive Rückmeldungen geben: **Feedback** immer auch positiv gestalten und die Fortschritte betonen
- Angenehmes Arbeitsumfeld schaffen
- **Humor und Leichtigkeit** am Arbeitsplatz fördern, zeigen, dass Lachen erlaubt und erwünscht ist.



*Thank you!*





# MARGIT URBAN

**BERATERIN**

Betriebliches Gesundheitsmanagement

**EXPERTIN FÜR PSYCHOSOZIALE  
GESUNDHEIT IN UNTERNEHMEN**

# Gerne für Sie da!

MARGIT URBAN

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Königsteiner Straße 5, 65510 Idstein



06126 7004478



0162 8241211

[www.margiturban.de](http://www.margiturban.de)

[mail@margiturban.de](mailto:mail@margiturban.de)

Bildnachweis Präsentation: Canva, Bildrechte liegen bei Margit Urban und dürfen nicht vervielfältigt werden.

