

Mit Gelassenheit durch den Arbeitsalltag

Übungen für mehr Ruhe und Freude

In unserem Seminar 'Mit Gelassenheit durch den Arbeitsalltag' tauchen wir in bewährte Strategien ein, um Stress zu reduzieren und mehr Ruhe und Freude zu finden. Wir werden praktische Ressourcen nutzen, von SharePoint-Seiten über OneNote-Notizbücher bis hin zu Outlook-Kalendern. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zur inneren Gelassenheit erkunden!

Inhalte

1. Anti-Stress-Paket 4.0

- **SharePoint:** Erstellen Sie eine SharePoint-Seite, die als zentraler Hub für Anti-Stress-Ressourcen dient. Fügen Sie interaktive Elemente wie Umfragen zu Stress-leveln und Feedback-Boxen hinzu.

2. Ressourcen der Vergangenheit

- **OneNote:** Erstellen Sie ein OneNote-Notizbuch, das historische Daten und Erfahrungen von Teammitgliedern über ihre Bewältigungsstrategien in stressigen Zeiten sammelt. Dies kann als Lernressource für neuere Mitarbeiter dienen.

3. Wie lernen wir Gelassenheit

- **Teams:** Richten Sie regelmäßige Teams-Daylies ein mit einem kurzen Blick zur Förderung von Gelassenheit.
- **Planner:** Durch die effektive Nutzung von Planner zur Organisation und Priorisierung von Aufgaben können Mitarbeiter ihr Arbeitspensum besser managen. Dies reduziert das Gefühl von Überforderung und hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren, was essenziell für die Gelassenheit ist.

4. Mind-Magic: Fokus, Achtsamkeit und Lebensfreude im Alltag

- **Outlook:** Integrieren Sie eine Reihe von vorbereiteten Achtsamkeits- und Fokusübungen in den Outlook-Kalender.
- **To Do:** Verwenden Sie MS To Do, um tägliche Check-ins zu Achtsamkeitspraktiken zu ermöglichen.

5. Mentale Stärke: Rückgrat & Selbstbewusstsein

- **Forms & Stream:** Erstellen Sie mit MS Forms ein Formular für ein Selbstbewusstseinstaining, wo Mitarbeiter Feedback über ihre Fortschritte geben können. Nutzen Sie Microsoft Stream, um Schulungsvideos zur Stärkung der mentalen Stärke bereitzustellen.

Bewertungskriterien:

- **Benutzerfreundlichkeit:** Wie einfach können Mitarbeiter auf die Ressourcen zugreifen und sie nutzen?
- **Engagement:** Wie aktiv werden die bereitgestellten Tools und Ressourcen von den Mitarbeitern genutzt?

- **Feedback:** Sammle Rückmeldungen der Mitarbeiter über die Effektivität des Toolkits in Bezug auf ihre Stressbewältigung und Resilienzentwicklung.

Dokumentation:

- Erstellen Sie mit Hilfe von ChatGPT & Copilot eine Dokumentation Ihrer Projektschritte in einem Word-Dokument.
- Nutzen Sie Excel, um Daten aus Feedback und Nutzung der Tools zu analysieren und um Verbesserungen zu ermöglichen.

Ihr Nutzen

Durch die Teilnahme an diesem Projekt erhalten Sie wertvolle Erfahrungen im Umgang mit ChatGPT und Copilot, zwei innovativen Tools für die Erstellung von Texten und Code. Sie lernen, wie Sie diese Tools für Ihre eigenen Zwecke nutzen und anpassen können, um kreative und effiziente Lösungen zu entwickeln. Außerdem profitieren Sie von der Möglichkeit, Ihre Projektergebnisse zu dokumentieren und zu analysieren, um Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und sich weiterzuentwickeln. Dieses Projekt bietet Ihnen somit eine einzigartige Chance, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und Ihr Potenzial zu entfalten.

Methodik

In dem Seminar "Mit Gelassenheit durch den Arbeitsalltag" werden bewährte Strategien zur Stressreduktion und Steigerung von Ruhe und Freude vermittelt. Dazu gehören die Erstellung einer SharePoint-Seite als zentraler Hub für Anti-Stress-Ressourcen, die Nutzung von OneNote-Notizbüchern zur Sammlung historischer Daten und Erfahrungen von Teammitgliedern sowie die Integration von Achtsamkeitsübungen in den Outlook-Kalender. Außerdem werden Selbstbewusstseinstrainings über MS Forms und Schulungsvideos über Microsoft Stream angeboten.