



Kontakt

ÖPNV

GESA Akademie
gemeinnützige GmbH
Hünefeldstraße 14a
42285 Wuppertal

- Schwebebahn, 611
Haltestelle: „Völklinger Straße“
- S-Bahn
Haltestelle: „Bahnhof Unterbarmen“

GESA STIFTUNG

Für die Menschen, für die Stadt.



Ein Unternehmen der GESA Stiftung

GESA Akademie
gemeinnützige GmbH
Hünefeldstraße 14a
42285 Wuppertal

Telefon 0202 28110-0
Fax 0202 28110-129
info@gesa-akademie.de
www.gesa-akademie.de

11/2022



Optimisten und Pessimisten – ein Team-Training

GESA Akademie

Seminare. Trainings. Workshops.

Optimisten und Pessimisten – ein Team-Training

Ausgangslage

Wahrscheinlich gibt es in jedem Team Mitarbeiter*innen, die Krisen als Chance wahrnehmen und mit Zuversicht sowie „Ärmel-hochkrepeln“ darauf reagieren. Und andere, die bei jeder Krise dunkle Wolken am Horizont sehen und sich auf das Negative fokussieren. Beide Arten von Menschen haben gewöhnlich nicht viel Verständnis füreinander. Pessimisten empfinden positiv gestimmte Kolleg*innen häufig als realitätsfern, oberflächlich und blauäugig. Umgekehrt sind die Optimisten im Team oft von den „ewigen Schwarzsehern“ genervt, weil sie die Arbeit durch ihre Einwände verlangsamen und anstrengende Diskussionen anzetteln.

Man könnte es auch so ausdrücken: Hier stehen sich oft die lösungsorientierten und die problemorientierten Mitarbeiter*innen feindlich gegenüber. Diese Polarisierung verhindert, dass Prozesse vorangehen und wichtige Aufgaben erledigt werden – zudem sorgt sie für ein ungemütliches Arbeitsklima. Was tun?

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Mitarbeiter*innen• Führungskräfte
Termin	Nach Absprache
Ort	<ul style="list-style-type: none">• Inhouse oder in den Räumen der GESA Akademie• Als Webinar möglich
Anzahl der Teilnehmenden	maximal 15 TN

Ziele

- Erkennen, dass in einem Team beide Positionen ihre Berechtigung haben und sogar gebraucht werden
- Verständnis füreinander entwickeln
- Würdigung der Denkweise und Gefühlslage der anderen
- Nutzen vorhandener Ressourcen

Selbstverständlich können Sie diesen Workshop auch als Webinar buchen.

Inhalte

Im Workshop wird der Unterschied zwischen Optimisten und Pessimisten in einem Team genau betrachtet:

- Welche Vor- und Nachteile haben beide Positionen?
- Annäherung der Positionen durch Rollentausch
- Optimismus ist gut für mehr Resilienz und Wohlbefinden, Pessimismus ist gut zum Auffinden von Fehlerquellen und Stolperfallen
- Kann man Optimismus lernen?
- Strategien zum Ausstieg aus negativen Gedankenspiralen
- Eigene innere Blockaden auflösen
- Zwischen „Hilfe, ein Problem!“ und „Juchhu, eine Krise!“

Methoden

- Anhand zahlreicher praktischer Übungen und Rollenspielen werden gemeinsam Lösungsansätze für die Praxis erarbeitet.
- Erfahrungsaustausch und Praxistransfer runden den Workshop ab.

Nutzen

- Steigerung der Teamfähigkeit und der Teameffizienz
- Deutliche Verbesserung des Arbeitsklimas

Ansprechpartnerin

GESA Akademie
gemeinnützige GmbH
Simone Spielker
Vertriebsleiterin

☎ 0163 / 28 110-49
☎ 0202 / 28 110-451
✉ simone.spielker@gesa-akademie.de
🏠 www.gesa-akademie.de