

Open House Convention am 16.05.2024

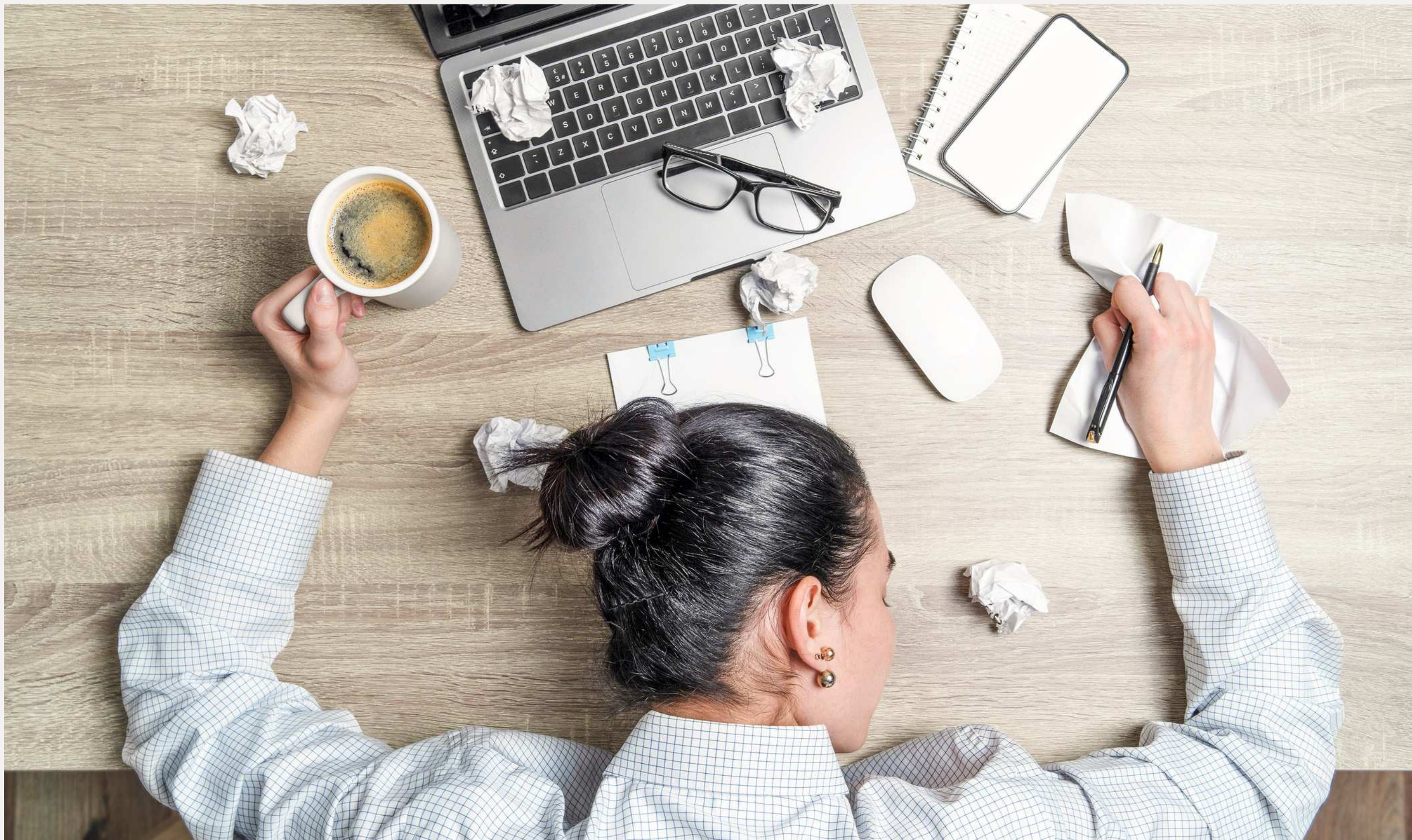
GEMEINSAM STATT EINSAM

Warum Teamcare das neue Wellbeing ist



**WORAN DENKST DU
BEI "WELLBEING"?**





ABOUT THAT JOB...

Job Demand Control (Support) Modell - Karasek/Theorell - 1990

Anforderungen

Kontrolle

Support

SOCIAL SUPPORT?



Die gemeinsame Aufgabe

Führung, Kolleg:innen & Netzwerke



Wahrgenommen
(Psychological Safety)

Praktisch



**WELCHER SUPPORT
HAT DIR RICHTIG
GEHOLFEN?**

(rew love is true love

5:1

Das Gottmann-Verhältnis gibt die Reaktion von positiven Umzug negativen Emotionen in gesunden, glücklichen Beziehungen an. Es gibt ähnliche Einschätzungen von 1:2 bis 1:9.

FORMEN VON POSITIVEN INTERAKTIONEN

Gesellschaft

Lust auf n Kaffee?

informelles wie Spiele, Kaffee Pause, Lunch

Pragmatisch

Kann ich dir etwas abnehmen?

Aufgaben abnehmen, Ressourcen bereitstellen

Emotional

Wie geht es dir?

Zuhören, Einfühlen/ Nachfragen

Informativ

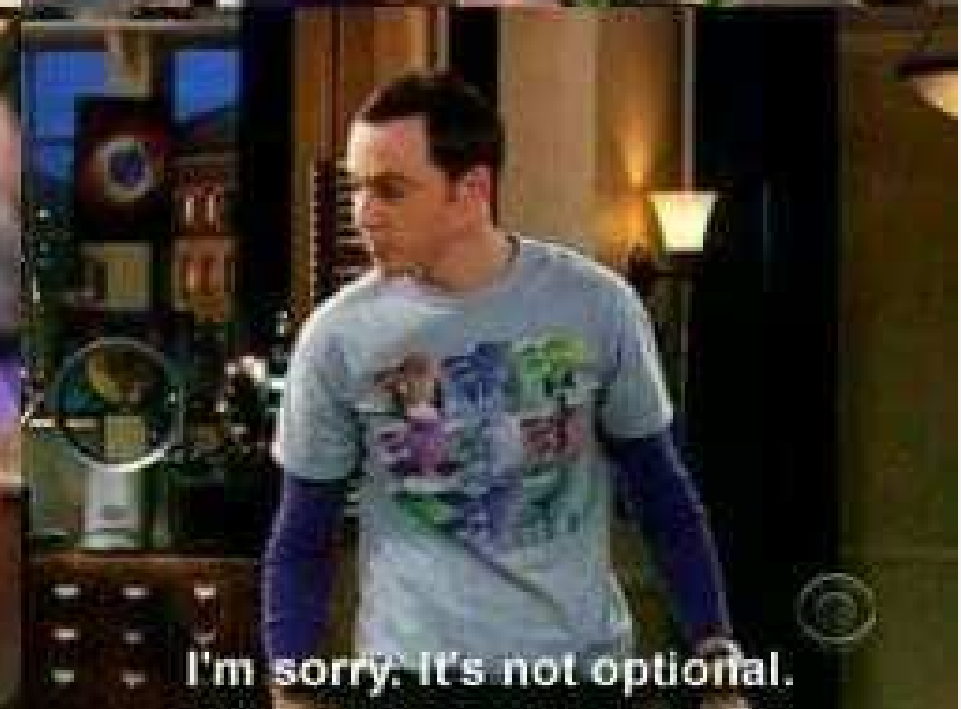
Magst du meinen Rat?

Beraten, Wissen teilen, Feedback geben

WIE PFLEGT IHR EURE SOZIALEN SUPPORT SYSTEME?

Team-Care: denn Crew Love is true love

RISIKEN & NEBEN- WIRKUNG



FORMEN VON NEGATIVER INTERAKTION

Unwanted

Das Gegenteil von gut ist gut gemeint...

Fokus auf Negatives

Stimmt: hier ist ja wirklich toxisch!

Inkompetenz erleben

oha, bin ich gut genug?

**WAS MACHT IHR
MIT NICHT-
HILFREICHE HILFE?**

ZUSAMMENFASSUNG

- 1** Fokus auf: Job (Demand Control Support)
- 2** Pflege soziale Netze
- 3** Gesellschaft, Pragmatisch, Emotional, Informativ
- 4** (Nicht) Hilfreiche Hilfe

A 3D rendered hand with a blue sleeve is holding a large, glossy pink heart. The hand is positioned at the bottom left, with the fingers gently cupping the heart. The heart is a vibrant pink color with a slight gradient and a soft shadow.

HAPPY OPEN HOUSE CONVENTION

Quellen

<https://hbr.org/2022/04/stop-framing-wellness-programs-around-self-care>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9029627/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s41542-022-00115-x>