



### Ein Angebot der



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Wankdorffalle 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tel. +41 21 34515 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

LEADERSHIP-KIT



### Über

## LEADERSHIP-KIT

Mit dem Leadership-Kit können führungsverantwortliche Personen positiv auf das Wohlbefinden und die Zusammenarbeit in ihrem Team einwirken.

Unsere wissenschaftlich fundierten Inhalte und alltagstauglichen Tools helfen dabei, Handlungsbedarf zu identifizieren und in fünf spezifischen Aktionsfeldern der stärkenden Führung direkt loszulegen.



[www.friendlyworkspace.ch/ls-kit](http://www.friendlyworkspace.ch/ls-kit)

### Anleitung

## KARTENSET «LET'S TALK»

Diese 25 Karten mit interessanten und unerwarteten Fragen machen das Wohlbefinden deines Teams auf ungezwungene Art zum Gesprächsthema.

- **Schritt 1:** Zieh eine Karte und nutze die Frage als Impuls für Diskussionen im Team. Zum Beispiel als Eisbrecher am nächsten Apéro, zwischendurch in der Kaffee-Küche, während der Jahresgespräche oder als Einstieg in eure Meetings.
- **Schritt 2:** Sprecht über so viele Karten wie möglich. So lernen sich alle im Team noch einmal auf andere Art kennen und entdecken dabei ganz nebenbei relevante Faktoren für das Teamwohl. Schreibt eure Erkenntnisse am besten gut sichtbar auf.

### Anleitung

- **Schritt 3:** Komm vom Reden ins Handeln. Zuunterst auf jeder Karte steht ein Aktionsfeld, in dem Führungskräfte für das Wohlbefinden im Team aktiv werden können. Im Leadership-Kit findest du Informationen und Tools, die dich dabei unterstützen.

Jetzt die kompletten Kartensets «Let's talk» und «Get started» kostenpflichtig online bestellen:



[www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit/kartenset](http://www.friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/leadership-kit/kartenset)



LEADERSHIP-KIT



### DANKBARKEIT:

Wofür bist du heute / diese Woche besonders dankbar?

Positive Emotionen



LEADERSHIP-KIT



### INSPIRATION:

Was ist deine grösste Inspirationsquelle?

Positive Emotionen



LEADERSHIP-KIT



### FREUDE:

Wenn du jemandem heute eine kleine Freude machen wolltest, für wen würdest du was tun?

Positive Emotionen



LEADERSHIP-KIT



### GELASSENHEIT:

Wie und wann baust du heute eine achtsame Pause zum Auftanken in deinen Arbeitsalltag ein?

Positive Emotionen



LEADERSHIP-KIT



### UMGANG MIT SCHWIERIGEN EMOTIONEN:

Bei welchem Thema, das dich belastet / ärgert / frustriert, würdest du dir wünschen, dass du mehr Gehör findest?

Positive Emotionen



LEADERSHIP-KIT



### STÄRKEN:

Welche Stärke von dir setzt du besonders gerne (wenn vielleicht auch noch nicht besonders häufig) bei der Arbeit im Team ein?

Engagement

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**WERT-  
SCHÄTZUNG:**

Wähle eine anwesende Person im Raum und nenne eine Eigenschaft, die du an ihr schätzt.

Engagement

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**FÄHIGKEITEN  
UND JOBAN-  
FORDERUNGEN:**

Welche deiner Aufgaben passt am besten zu deinen Interessen und Fähigkeiten?

Engagement

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**FLOW:**

Bei welcher Tätigkeit vergisst du Raum und Zeit und gehst so richtig in ihr auf?

Engagement

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**LERNEN  
UND FEHLER-  
KULTUR:**

Wann hast du das letzte Mal mutig experimentiert und durch Fehler und mehrere Versuche gelernt?

Engagement

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**HANDLUNGS-  
SPIELRAUM:**

Wenn du einen Freibrief bekommst, deine Arbeitsmethoden, Arbeitsinhalte oder Arbeitsprozesse umzugestalten, was würdest du als Erstes verändern?

Sinn

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**IDENTIFIKA-  
TION:**

Wenn über das, was dein Team ausmacht, ein Buch geschrieben oder ein Film gedreht werden würde ... wie wäre der Titel und warum?

Sinn

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**BEDEUTUNG  
DES EIGENEN  
BEITRAGS:**

Nenne einen Beitrag, den dein Team zum Gesamterfolg des Unternehmens leistet.

Sinn

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**BETEILIGUNG AN  
ENTSCHEIDUNGS-  
PROZESSEN:**

Wenn du einen Tag in deinem Team alles allein entscheiden könntest, was wäre das erste, das du verändern würdest?

Sinn

LET'S  
TALK

LEADERSHIP-KIT

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**GANZHEITLICH-  
KEIT:**

Welche Aspekte deiner Arbeit, die du von A bis Z selbstständig gestalten kannst, bereiten dir am meisten Freude?

Sinn

LET'S  
TALK

**VERTRAUEN:**

Was trägst du dazu bei, dass andere dir vertrauen können? Was wünschst du dir von deinem Team, damit du in es vertrauen kannst?

LET'S  
TALK

**GEGENSEITIGE  
UNTERSTÜT-  
ZUNG:**

Welche Person aus deinem Team hat dir durch ihre Unterstützung geholfen oder war für dich da?

LET'S  
TALK

**ZUSAMMEN-  
GEHÖRIGKEITS-  
GEFÜHL:**

Was ist der Kitt, der dein Team zusammenhält? Und wo hast du diesen in der letzten Woche gespürt?

LEADERSHIP-KIT



Teambeziehungen

LEADERSHIP-KIT



Teambeziehungen

LEADERSHIP-KIT



Teambeziehungen

LET'S  
TALK

**KONFLIKTE:**

Welcher Konflikt / zwischenmenschliche Spannung in deinem Arbeitsleben war rückblickend eine Bereicherung? Weshalb?

LET'S  
TALK

**PSYCHOLOGISCHE  
SICHERHEIT:**

Welche unausgereifte Idee, vermeintlich blöde Frage oder Unsicherheit würdest du eigentlich gerne mal mit deinem Team teilen?

LET'S  
TALK

**MOTIVIERENDE  
ZIELE:**

Welche deiner persönlichen Stärken möchtest du in den nächsten 1–2 Jahren weiter entfalten? Woran würdest du erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast?

LEADERSHIP-KIT



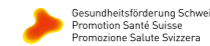
Teambeziehungen

LEADERSHIP-KIT



Teambeziehungen

LEADERSHIP-KIT



Ziele erreichen

LET'S  
TALK

**PERSÖNLICHE  
ENTWICKLUNG:**

Wer willst Du in 10 Jahren gewesen sein? Wofür soll man dich schätzen und was willst du für dein Umfeld bewirkt haben?

LET'S  
TALK

**EIGENINITIA-  
TIVE STÄRKEN:**

Wenn du dich mit dir selbst vor 10 Jahren vergleichst, was sind deine grössten Entwicklungsfortschritte seither?

LET'S  
TALK

**ERFOLGE  
FEIERN:**

Welcher kleine oder grosse Erfolg / Teamerfolg aus dem letzten Monat bereitet dir Freude?

LEADERSHIP-KIT



Ziele erreichen

LEADERSHIP-KIT



Ziele erreichen

LEADERSHIP-KIT



Ziele erreichen



**LET'S  
TALK**

LEADERSHIP-KIT

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**FEEDBACK:**

Wähle eine Person  
und sage ihr, welche  
Handlung / Aussage  
von ihr eine positive  
Wirkung auf dich /  
das Team hatte.

**Ziele erreichen**