



**www.moegsicht.de**

Melanie Sterczewski  
Stürenburgstraße 6  
01326 Dresden

willkommen@moegsicht.de  
Telefon 0151 20196605

### **Mit dem guten Auge: Dankbarkeits-Workshop im Unternehmens- und Organisationskontext**

Dankbarkeit ist vielleicht nicht die erste Tugend, an die man im Organisations- und Unternehmenskontext denkt. Ist sie doch etwas sehr Individuelles und Persönliches. Dankbarkeit bewusst zu leben ist kraftvoll und der Schlüssel für mehr Zufriedenheit, Gesundheit und dient der Stressreduktion und Resilienzsteigerung. Warum nicht einmal ausprobieren, ob Mitarbeitende oder Organisationsmitglieder dafür offen sind und im Workshop auf den vergangenen Monat und die gemeinsamen Aufgaben und Herausforderungen mit einem guten Auge blicken.

#### **→ geeignet für Monats-, Quartals- und Jahresrückblick oder Projektabschlüsse**

Im Grunde handelt es sich um eine Form der Wertschätzung dessen was - mit Rückblick auf vergangene Ereignisse, Situationen, Begegnungen und Umstände im Team – gut gelaufen ist, sich positiv entwickelt hat, das Potenzial für Wachstum und Veränderung mit sich brachte oder einfach gemeinsam richtig gut bewältigt wurde. Der Workshop dient sozusagen jedem individuell und zugleich der Gemeinschaft und zukünftigen Zusammenarbeit. Wissenschaft weiß, dass eine Haltung der Dankbarkeit, Zufriedenheit steigert, Handlungsmöglichkeiten erweitert und die Interpretation und Bewertung von Ereignissen verändert. Hin zum Sichtbarmachen eigener Gestaltungsräume und Wirksamkeitserleben.

Lassen Sie uns gemeinsam auf die „Juwel-Momente“ der letzten Wochen, Monate oder Quartale schauen, einige Dankbarkeitsübungen erleben und in Austausch miteinander treten und den Blick in dieser Haltung auf die kommenden Wochen und Herausforderungen richten.

Wichtige Voraussetzung: die Teilnehmenden entscheiden sich freiwillig zur Teilnahme.

#### **Ablauf eines Dankbarkeits-Workshops 60 - 80 Minuten, online per zoom**

- 1 -2 Dankbarkeitsübungen als Austauschformate zu zweit/dritt in Breakout-Räumen,
- Gedankenaustausch aller im Hauptraum,
- Finden des „Juwels“ im vergangenen Monat/Quartal,
- Ausblick auf den kommenden Zeitraum.
- Gemeinsames Befüllen einer „Wall of Gratitude“ und Fortsetzung bis zum nächsten Workshop inkl. Materialien - Visualisierung in Gemeinschaftsräumen

Bsp.: <https://www.emexmag.com/best-gratitude-wall-ideas/>

Sollten Sie sich für wiederkehrende Workshops in entsprechenden Zeiträumen entscheiden, variieren die Übungsinhalte. Aus den Erfahrungen daraus können Mitarbeitende die Übungen auch im anderweitigen Kontext bspw. bei Retrospektiven von Projekten, Arbeitszyklen o.Ä. nutzen bzw. auch in den privaten Kontext übertragen. Letztlich arbeiten wir daran, dass meine Moderation dazu sukzessive „überflüssig“ wird, da Sie und Ihre Mitarbeitenden das Format selbst fortsetzen können und die „Wall of Gratitude“ befüllen.

**Ihr Einsatz: 175 € brutto / 60 - 80 Minuten**

Da mir dieses Angebot Herzensangelegenheit ist, um die Erfahrung von Wertschätzung und Lebenszufriedenheit in den Alltag von Menschen zu bringen, spende ich 22 Prozent des Honorars an [www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de) oder [www.plan.de](http://www.plan.de) oder eine gemeinnütze Einrichtung, die für Sie passt.

**Hat das Angebot Ihr Interesse und Neugier geweckt, diese etwas andere Art der Begegnung auch im Arbeitsalltag auszuprobieren? Dann freue ich mich auf Sie und Ihre Mitarbeitenden.**

Ein freundlicher Gruß

Dipl.-Soz. Melanie Sterczewski

**Inspiration:** Video zur Dankbarkeit von FUNK/Dinge erklärt- kurzgesagt (Jugendformat von ARD/ZDF)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HGKn3iUA5M0>