**Training Fiche**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titel** | Selbstwirksamkeit, Motivation und produktivitätssteigernde Strategien für smarte Arbeitskräfte | |
| **Schlüsselwörter (meta tag)** | Produktivität durch flexibles Zusammenarbeiten, Selbstmotivation, Selbstwirksamkeit, flexibles Zusammenarbeiten, Arbeitsautonomie, Konzentration | |
| **Zur Verfügung gestellt von** | Kleinon | |
| **Sprache** | Englisch | |
| **Bereich** | Digitale und Online-Kommunikation |  |
| Engagement des Teams und der Mitarbeiter von zu Hause aus |  |
| Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben |  |
| Selbst-Wohlbefinden |  |
| "Wie können Sie die Produktivität Ihres Teams von zu Hause aus steigern?" |  |
| Fernverwaltung von Projekten |  |
| Agiles Management nach Zielsetzungen |  |
| "Intelligente" Selbstwirksamkeit | **X** |
| Führung und Motivation in der Ära des intelligenten Arbeitens |  |
| Telearbeit: eine Auswahl digitaler Tools zur Verwaltung Ihres Unternehmens |  |
| **Zielsetzungen / Lernergebnisse** | | |
| Besseres Verständnis von Selbstwirksamkeit und ihrer Bedeutung im Zusammenhang von Smart Work  Verbesserte Fähigkeit, die Hauptquellen für Ablenkung und Zeitvergeudung als smarte Arbeitnehmer zu erkennen  Verbesserte Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und eigene Strategien zu entwickeln, um motiviert zu bleiben und die Aufgaben als flexibles Zusammenarbeiten effektiv zu erledigen | | |
| **Beschreibung** | | |
| Dieses Modul zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit auf die wichtigen Punkte im Zusammenhang mit dem flexiblen Zusammenarbeiten zu lenken und darauf, wie es sich von traditioneller Arbeit in Bezug auf Motivationsquellen, Autonomie und Selbstständigkeit unterscheidet.  Es geht um Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Selbstmotivation, Konzentration, Produktivität - und darum, wie wir unsere Fähigkeiten verbessern und lernen können, unsere Arbeit, die manchmal herausfordernd, langweilig oder anstrengend sein kann, aus eigener Kraft zu bewältigen, ohne die externen Motivationsfaktoren und den unmittelbaren Druck eines traditionellen Arbeitsplatzes. | | |
| **Inhalt in 3 Ebenen gegliedert** | | |
| Name des Moduls: Selbstwirksamkeit, Motivation und produktivitätssteigernde Strategien für intelligente Arbeitskräfte  **Einführung**   * 1. Name der Einheit: Intelligente Selbstwirksamkeit   2. Abschnitt 1: Was ist Selbstwirksamkeit?      1. Definition: die Kraft, an die eigene Fähigkeit zu glauben      2. Der Kontext: Welche Bedeutung hat die Selbstwirksamkeit für smarte Arbeitnehmer?   3. Abschnitt 2: Wie Selbstwirksamkeit funktioniert      1. Leistungsergebnisse      2. Indirekte Erlebnisse      3. Verbale Überredungskunst      4. Physiologisches Feedback      5. Ausgedachte Erfahrungen  1. Name der Einheit: Selbstmotivation    1. Abschnitt 1: Was ist Selbstmotivation und warum ist sie für smarte Arbeitnehmer wichtig?       1. Definition       2. Kontext 2. Name der Einheit: Strategien zur Produktivitätssteigerung    1. Abschnitt 1: Produktivitätsstrategien       1. Produktivität       2. Tipps zur Steigerung von Produktivität und Effektivität    2. Abschnitt 2: Ablenkungen vermeiden und konzentriert bleiben       1. Fokus: was er ist und warum es schwierig ist, ihn zu erhalten       2. Ablenkungen: Hauptquellen für interne und externe Ablenkungen | | |
| **Inhalt in Aufzählungspunkten** | | |
| Einführung  Smarte Arbeit und ihre Herausforderungen   * Smartes Arbeiten erfordert ein höheres Maß an Arbeitsautonomie und Eigenverantwortung * Wir müssen lernen, wie wir uns selbst motivieren und produktiv bleiben können, ohne äußere Faktoren wie Druck, Überwachung, sofortiges Feedback, pünktliche Anweisungen   Selbstwirksamkeit, Motivation und Fokus im EU-Kompetenzrahmen   * Selbstwirksamkeit ist in EntreComp unter Ressourcen aufgelistet, Thema "Glaube an deine Fähigkeiten", verschiedene Leistungsniveaus   **Einheit 1 Selbstwirksamkeit**  Was ist Selbstwirksamkeit?   * Selbstwirksamkeit kann definiert werden als "die Kraft, an die eigene Fähigkeit zu glauben, erfolgreich zu sein   Wie Selbstwirksamkeit funktioniert   * Das Konzept wurde erstmals von Albert Bandura eingeführt, der 4 Quellen der Selbstwirksamkeit angibt: * Leistungsergebnisse * Viktimische Erlebnisse * Verbale Überredungskunst * Physiologisches Feedback * Fünfte Quelle, imaginäre Erfahrungen oder Visualisierung, später hinzugefügt von James Maddux   **Einheit 2 Selbstmotivation**   * Was ist Selbstmotivation und warum ist sie im smarten Arbeitskontexten wichtig? * Selbstmotivation kann definiert werden als "der innere Zustand, der uns hilft, ein Verhalten zu beginnen, fortzusetzen oder zu beenden". * Smarte Arbeit ist durch ein hohes Maß an Flexibilität und Autonomie gekennzeichnet * Verbesserte Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ohne sich ausschließlich auf die Willenskraft zu verlassen und unnötig Energie zu verbrauchen * Geringeres Stressniveau; * Verbesserte Leistung und Produktivität; * Ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens und der Vollendung;   **Einheit 3 Produktivitätssteigernde Strategien**   * Produktivitätsstrategien und Spiele * Das Setzen smarter Ziele erhöht die Produktivität * Bei der Festlegung von Arbeitszielen ist es wichtig, weiter gefasste Lebensziele, Werte, Teamziele und Ressourcen zu berücksichtigen. * Produktivitätsspiele können dazu beitragen, die Motivation zu steigern, wenn langweilige Aufgaben oder Aufgaben, die unter dem aktuellen Qualifikationsniveau des Arbeitnehmers liegen, ausgeführt werden (z. B. indem eine Tätigkeit durch die Vorgabe eines Zeitlimits zu einer Herausforderung wird) oder aktuelle Probleme kreativ zu lösen (z. B. durch das Finden intelligenterer Lösungen). * Schwerpunkt * Kann definiert werden als 'die Fähigkeit eines Individuums, seine geistigen Anstrengungen auf die relevantesten Informationen in seiner Umgebung zu richten'. * Es ist eine Fähigkeit, die durch Übung verbessert werden kann. * Sie wird von einer Vielzahl von Faktoren (physiologisch, psychisch, umweltbedingt) beeinflusst und schwankt im Laufe der Zeit. * Vermeiden von Ablenkungen * Interne Ablenkungsquellen: Über- oder Unterstimulierung, negative Selbstgespräche, ungelöste Probleme, Sorgen, Müdigkeit * Externe Ablenkungsquellen: soziale Medien, Hausarbeiten, geschäftige Arbeit, E-Mail, Chat, Umweltreize, Lärm | | |
| **5 Glossareinträge** | | |
| **5 Glossareinträge**  **Selbstwirksamkeit:** "bestimmte Überzeugungen einer Person, die bestimmen, wie gut sie einen Handlungsplan in voraussichtlichen Situationen ausführen kann". (Bandura)  **Leistungsergebnisse:** Im Kontext der Selbstwirksamkeit stellen "Leistungsergebnisse" zusammen mit stellvertretenden Erfahrungen, verbaler Überzeugung, physiologischem Feedback und imaginären Erfahrungen eine Quelle dar, aus der Menschen Informationen entnehmen und interpretieren, um ihren Glauben an ihre Fähigkeit, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, aufzubauen. Sowohl positive als auch negative Erfahrungen beeinflussen die weitere Leistung bei bestimmten Aufgaben. Eine frühere positive Leistung bei einer bestimmten Aufgabe erhöht das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, bei einer ähnlichen Aufgabe in der Zukunft gut abzuschneiden.  **Selbstmotivation: "**der innere Zustand, der uns hilft, ein Verhalten zu beginnen, fortzusetzen oder zu beenden" (**Berkley Well-being Institute**)  **Fokus:** auch "mentaler Fokus" genannt, ist eine Fähigkeit (daher kann sie entwickelt werden), die definiert werden kann als "die Fähigkeit einer Person, ihre geistigen Anstrengungen auf die wichtigsten Informationen in der Umgebung zu richten".  **Produktivitätsspiel:** Obwohl es keine "offizielle Definition" gibt, bezieht es sich auf spielähnliche Strategien, die eingesetzt werden, um die Motivation und Effektivität der Menschen bei der Ausführung einer (in der Regel anstrengenden oder langweiligen, arbeitsbezogenen) Aufgabe zu steigern. Es kann dazu beitragen, Aufgaben herausfordernder und angenehmer zu gestalten und so die Produktivität zu steigern. | | |
| **Bibliographie und weitere Referenzen** | | |
| Bandura A., *On the Functional Properties of Perceived - Self-Efficacy Revisited*, Journal of Management  Vol. 38 No. 1, January 2012 9-44, DOI: 10.1177/0149206311410606;  Caloisi I., *Smart Working*, 2020, [https://epale.ec.europa.eu/en/blog/smart-working;](https://epale.ec.europa.eu/en/blog/smart-working)  McCallum E., Weicht R., McMullan L., Price A., *EntreComp into Action: get inspired, make it happen* (M. Bacigalupo & W. O'Keeffe Eds. ) , EUR 29105 DE, Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, Luxemburg, 2018. ISBN 978-92-79-79360-8, doi:10.2760/574864, JRC109128;  Milasi S. et al., *Telework in the EU before and after the COVID-19: where we were, where we head to,* 2020, Europäische Kommission, JRC120945;  SAMEK LODOVICI M., et al., *The impact of teleworking and digital work on workers and society*, Policy Department for Economic, Scientific and Quality of Life Policies, Directorate-General for Internal Policies, April 2021;  Vasilescu C., *The impact of teleworking and digital work on workers and society - Case study on Romania (Annex VII)*, Veröffentlichung für den Ausschuss für Beschäftigung und soziale Angelegenheiten, Politische Abteilung für Wirtschafts-, Wissenschafts- und Lebensqualitätspolitik, Europäisches Parlament, Luxemburg, 2020. | | |
| **5 Multiple-Choice-Fragen zur Selbsteinschätzung** | | |
| 1. Wählen Sie die richtigen Optionen: 2. Was ich von meiner Fähigkeit, eine Aufgabe zu erledigen, halte, hat keinen Einfluss auf das Ergebnis, es hängt ausschließlich von meinen Fähigkeiten und dem Schwierigkeitsgrad ab. 3. **Wenn man sieht, dass ähnliche Personen eine bestimmte Aufgabe gut bewältigen, wächst die Überzeugung, dass man auch unter ähnlichen Bedingungen gut abschneiden kann.** 4. **Verbale Ermutigung durch andere Menschen spielt im Rahmen von Smart Working keine Rolle** 5. **Es ist zwar wichtig, an unsere Fähigkeiten zu glauben, aber wir sollten uns auch bewusst sein, dass wir realistisch bleiben und unsere REALEN Fähigkeiten und unser Kompetenzniveau berücksichtigen müssen, wenn wir eine Herausforderung annehmen**   2) Welche der folgenden Situationen können als Beispiele für Selbstmotivation bei der Arbeit betrachtet werden?  **a) Rechtzeitiges Beginnen und Erledigen von Aufgaben ohne externe Aufsicht oder Druck**  **b) sich lange genug auf das zu konzentrieren, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen**  **c) Initiierung neuer Projekte oder Aktionen, auch wenn wir in keiner Weise dazu verpflichtet sind**  3) Die folgende(n) Option(en) ist/sind in Bezug auf die Produktivität WAHR  a) Sie wird ausschließlich durch das Niveau der Kompetenz bestimmt  **b) Das Setzen von Zielen kann als Produktivitätsstrategie betrachtet werden.**  c) wenn ich von zu Hause aus arbeite, muss ich unbedingt eine Umgebung schaffen, die dem traditionellen Büro so nahe wie möglich kommt, um produktiv zu sein  4) Welche der folgenden Aussagen über FOCUS sind FALSCH:  **a) Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren (die geistige Anstrengung auf relevante Informationen und Handlungen zu lenken), ist genetisch bedingt, und daher kann man nichts tun, um sie zu verbessern.**  b) die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, wird durch physische, physiologische, mentale, emotionale und umweltbedingte Faktoren beeinflusst  **c) die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ist für intelligente Arbeitnehmer nicht so wichtig, da sie nicht so vielen äußeren Reizen und Ablenkungen ausgesetzt sind wie Arbeitnehmer, die in einem traditionellen Umfeld arbeiten**  5) Welche der folgenden Quellen sind INTERNE Ablenkungsquellen?  **a) Sorgen über vergangene/zukünftige Ereignisse oder darüber, von anderen beurteilt zu werden**  **b) Negative Selbstgespräche**  c) E-Mail und soziale Medien | | |
| **Verwandtes Material** |  | |
| **Verwandte PPT** | Selbstwirksamkeit, Motivation und produktivitätssteigernde Strategien für smarte Arbeitskräfte | |
| **Referenz-Link** |  | |
| **Video im YouTube-Format (falls vorhanden)** |  | |