

Was ist ein GAIA Rockstar?

Wichtige Ziele, die man als GAIA-Mitglied hat, sind das Leben unserer Patientinnen und Patienten und das Leben unserer Kolleginnen und Kollegen zu erleichtern, um so gemeinsam zum Erfolg zu kommen.

Versuche, ein GAIA-Rockstar zu sein, indem du beides tust.

Was sind typische generelle Eigenschaften eines Rockstars bei der Arbeit?

proaktiv

- Anpassung an Veränderungen
- Auf Feedback reagieren
- Vorausplanen und vorausschauend handeln
- Aufgaben nach Prioritäten ordnen

hilfsbereit

- Direkt auf Kolleginnen und Kollegen reagieren
- Zuhören
- Moral und gute Laune hoch halten
- Unterstützen, wenn jemand Hilfe braucht

kommunikativ

- Updates direkt teilen
- Nach Hilfe fragen - es ist immer Teamwork
- Annahmen vermeiden
- Konstruktives Feedback mit Bedacht geben

kreativ

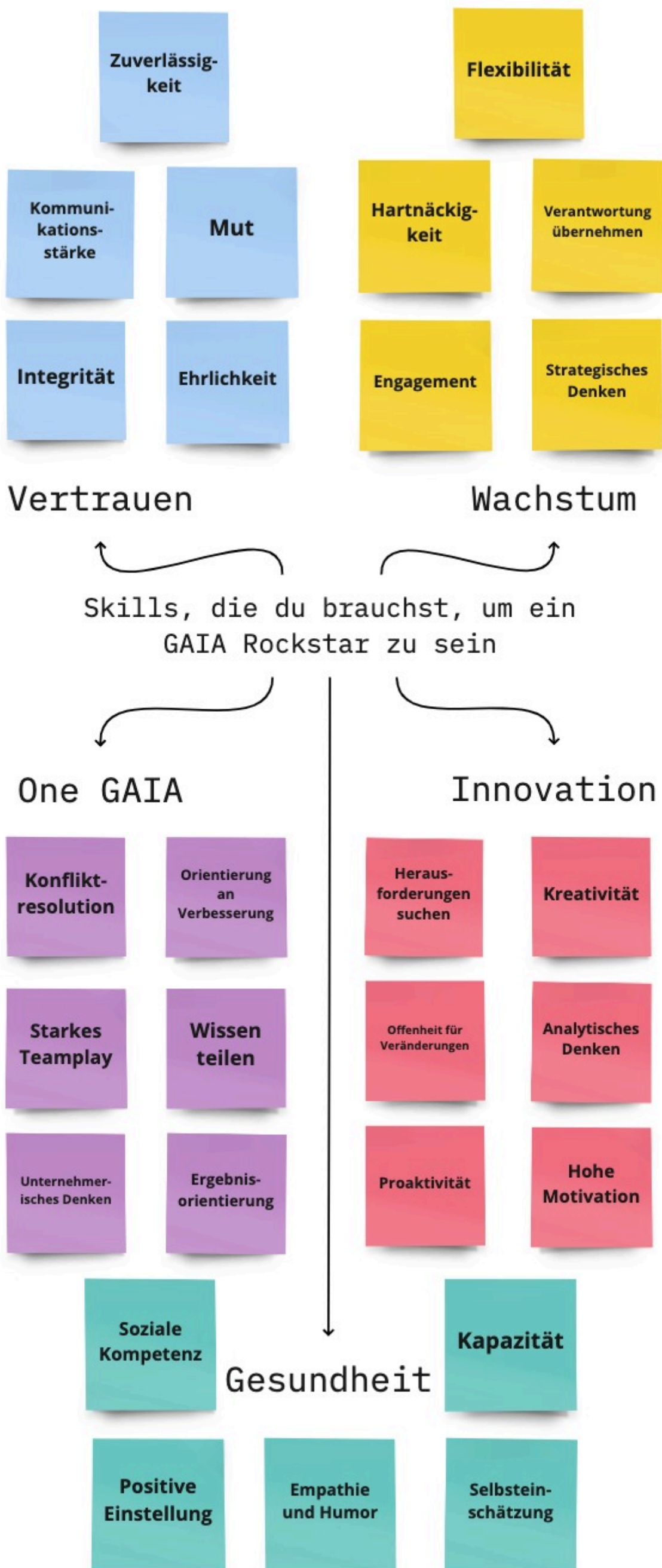
- Mit einem möglichen learning buddy Ideen besprechen
- Regelmäßige Pausen machen, das Gehirn ruhen lassen
- Ideen aufschreiben und gezielt präsentieren
- Auf das "Warum" schauen

beharrlich

- Spezifische und erreichbare Ziele setzen
- Ziele in kleinere Etappen aufteilen
- Ziele so planen, dass sie unterhaltsam und spannend sind
- Fehler akzeptieren und daraus lernen

kompetent

- Bei Problemen zuerst bei einem selbst anfangen
- Ein gutes Beispiel sein
- Sich für die richtigen Dinge einsetzen



Welche Skills brauchst du, um das Ziel "Vertrauen" zu erfüllen?

Zuverlässigkeit

- Verschiedene Möglichkeiten, Zuverlässigkeit zu zeigen, am wichtigsten bei GAIA:
 - Verlässlichkeit in der Kommunikation
 - Überblick über den aktuellen Stand und liefern des Projekts
 - Vertrauen aufbauen durch offene Kommunikation (z.B. vor dem Urlaub)
- Dinge anfangen und zu Ende bringen - niemand wird dich darum bitten

Mut

- Lass dich nicht von Hierarchien einschüchtern
- Kommuniziere mögliche Verbesserungen an der richtigen Stelle
- Manchmal hilft es, einfach mal zu machen!
- Sei bereit für Rückschläge

Kommunikationsstärke

- Kenne dein Publikum vor einem Termin und richte dich danach aus (Team-Mitglieder? DepM? CEO?)
- Präsentiere selbstsicher - Konsequenz: Sei vorbereitet!
- Komm zum Punkt.

Ehrlichkeit

- Vertraue deinen Kolleginnen und Kollegen
- Leave judgement at the door
- Nicht nur zuhören, was Kolleginnen und Kollegen/ Patientinnen und Patienten sagen - auch etwas langfristig damit tun

Integrität

- Für deine eigenes Handeln gerade stehen
- Sei bereit, ordentlich was abzuarbeiten
- Sei ein gutes Beispiel (nicht zu sehr an alten Dingen orientieren, "haben wir immer schon so gemacht")

Welche Skills brauchst du, um das Ziel "Wachstum" zu erfüllen?

Hartnäckigkeit

- Rückschläge als Lernchancen betrachten
- Täglich einmal das Ziel aufschreiben und abarbeiten
- Halte dir den Sinn der Arbeit vor Augen - besonders weil es um Patienten geht, gibt es immer einen höheren Sinn

Flexibilität

- Flexwork ist Teil deines Vertrages - nutze seine Vorteile and enjoy
- Mach dir einen ehrlichen Überblick über den workload und
 - 1.) setze Power in die heißen Phasen
 - 2.) genieße die ruhigeren Phasen (wenn denn welche da sind ;))

Engagement

- Sei anpassungsfähig und verstehe die Wichtigkeit des dynamischen Arbeitens
- Verhelfe Kolleginnen und Kollegen zum Erfolg, Dinge anderen zu erklären macht es auch für dich am Ende leichter

Verantwortung übernehmen

- Denke daran, dass deine Arbeit einen Wert für Patientinnen und Patienten hat
- Setze deswegen Ziele für dich selbst und verfolge sie

Strategisches Denken

- Bleib dran - frage Kolleginnen und Kollegen, ob sie die Relevanz und den Hintergrund ihrer Arbeit bei GAIA erklären
- Wenn du dir sicher bist, gehe Risiken ein, die die Arbeit + Ergebnisse erleichtern, anstatt dich immer an das Protokoll zu halten

Welche Skills brauchst du, um das Ziel "One GAIA" zu erfüllen?

Unternehmerisches Denken

- 51% sind genug für den Start des Projekts, danach sollten wir nach dem Bestmöglichen streben
- Setze gemeinsame Prioritäten (z.B. Projektplanung)
- Hab die Fähigkeit, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen und sie zu kommunizieren

Starkes Teampplay

- Sei verfügbar für dein Team, wenn du gebraucht wirst
- Challenge deine Comfort-Zone trotz Digital Worklife
- Wir sitzen alle in einem Boot
- Lebe eine "lively-work" / "live-live" balance - lebe bei der Arbeit, gemeinsam mit deinem Team

Ergebnis-orientierung

- Entwicklung produktiver Gewohnheiten (z. B. Erledigung von Routineaufgaben, wie das Versenden von E-Mails zu einer bestimmten Uhrzeit am Tag)
- Zeitsparende Strategien anwenden

Wissen teilen

- Bringe andere dazu, den Wert deiner Arbeit zu erkennen (bspw. täglich mehrere Patientengespräche)
- Bleibe neugierig

Konflikt-resolution

- There will never be no conflicts
- Versuche die Perspektive und Bedenken der anderen Person zu verstehen
- Wähle die Zeit der "Intervention" weise (bspw. als PM)

Orientierung an Verbesserungen

- Konzentriere dich auf die Qualität der Entscheidungen statt auf die Quantität der Entscheidungen
- Dokumentation der Entscheidungen, wenn nötig

Welche Skills brauchst du, um das Ziel "Gesundheit" zu erfüllen?

Soziale Kompetenz

- Vergewissere dich vor Beginn eines Gruppenprojekts oder einer Zusammenarbeit, dass jede Person versteht, was von ihr erwartet wird
- Auch wenn sich etwas ungerecht anfühlt: Bewahre eine gute Einstellung, übe Abgrenzung und lache am Ende der Woche mit Kolleginnen und Kollegen über Dinge, die nicht 100% liefen

Kapazität

- Habe immer ein Auge auf deine physische und mentale Kapazität
- Arbeite hart, aber stelle niemals die Ziele der Firma über deine Gesundheitsziele
- "Lass mal gut sein"

Empathie

- Höre zu, was Personen in deinem Meeting genau sagen (kein Slack nebenbei)
- Respektiere deine Kolleginnen und Kollegen und deren Umstände (alleinerziehend etc.)
- Lächele und nimm dich selbst nicht immer allzu ernst :)

Selbsteinschätzung

- Checke deine Jobbeschreibung und deine vergleiche im Verlauf der Zeit - Lege fest, wie sie sich weiterentwickelt hat / weiterentwickeln soll
- Persönliche Ziele checken und genauen Zeitplan festlegen
- Extra Ressourcen definieren, die du brauchst, um die Ziele zu erreichen

Positive Einstellung

- Du musst nicht jeden um dich herum mögen - bleibe professionell und verliere das Ziel nicht aus den Augen
- Auch bei anstrengenden Projekten - denke immer daran, wie vielen Patienten und Patientinnen das helfen wird

Welche Skills brauchst du,
um das Ziel "Innovation" zu
erfüllen?

**Hohe
Motivation**

- Übernahme wenn möglich Führung und Verantwortung innerhalb des Teams
- Vermeide Ablenkung

**Analytisches
Denken**

- Erkenne Skills von anderen und fördere diese, delegiere Aufgaben
- Sammle Hardfacts und lege sie einer Person mit Entscheidungsbefugnis vor
- Nicht nur beschweren - Lösungen einführen

**Offenheit für
Veränderung**

- Positiv gegenüber Veränderung bleiben - es wird sie immer geben
- Erkennen Sie, dass Veränderung eine Konstante ist
- Mit anderen kommunizieren, um die neue Rolle zu lernen

Kreativität

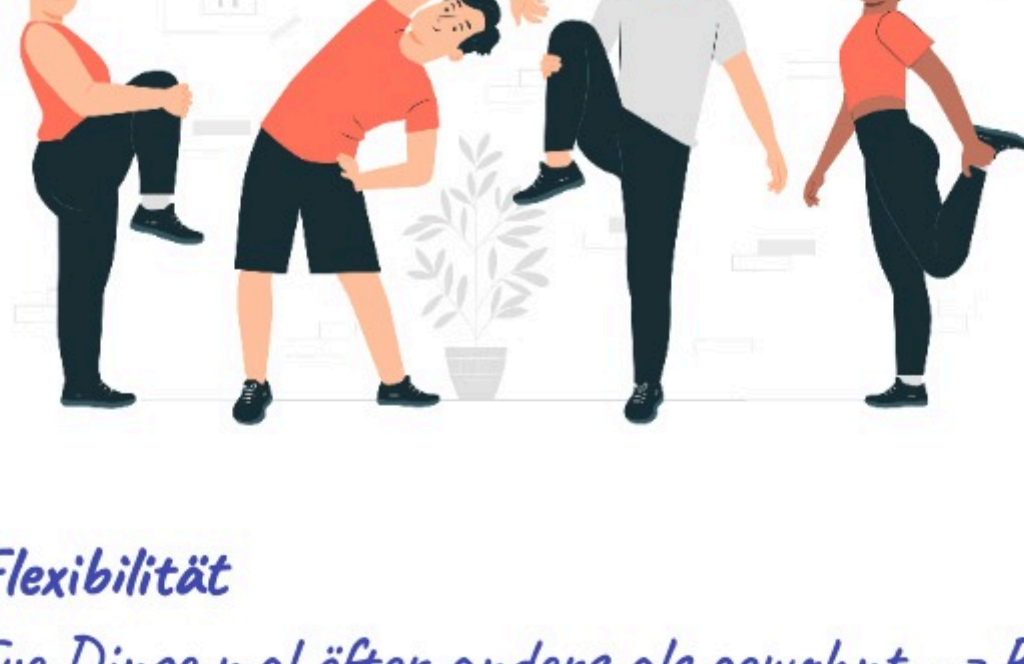
- Versuche immer daran zu denken, was dir bei der Arbeit helfen würde, und spreche darüber
- Wenn du dich von deinen alten Aufgaben gelangweilt fühlst - suche dir neue

Proaktivität

- Suchen die Herausforderung - vor allem, wenn harte Arbeit und viel Gerede am Ende zu einem besseren Prozess führen ;)
- Wenn es nicht mehr weiter geht - einen Schritt zurück treten und die Perspektive wechseln - meistens hilft das schon

Soft skills Übungen

Hier ein paar Übungen umg deine Soft skills im täglichen Leben als GAIA Rockstar zu trainieren!



Flexibilität

Tue Dinge mal öfter anders als gewohnt - z.B. wenn du im Büro bist, setz' dich immer auf einen andern Platz oder benutz' nicht immer die gleiche Kabine, wenn du zur Toilette gehst. Versuch Alltagsmuster zu durchbrechen. Probiere aus was, passiert wenn du gewohnte Dinge statt mit deiner rechten (für Rechtshändler) / linken (für Linkshändler) mit der anderen Hand machst. Geh einen anderen Weg zum Bus / zur Bahn.



Proaktivität

In einer Situation, in der du gerade dazu ansetzen möchtest zu sagen "Ich kann nicht ...", "Ich darf nicht ...", "Ich muss ...", "Ich sollte eigentlich, ABER ..." halte kurz inne und frag dich "Warum?" und was du statt dessen kannst, darfst, möchtest. Nimm wahr, dass alles was nach einem ABER kommt, eine Ausrede ist!



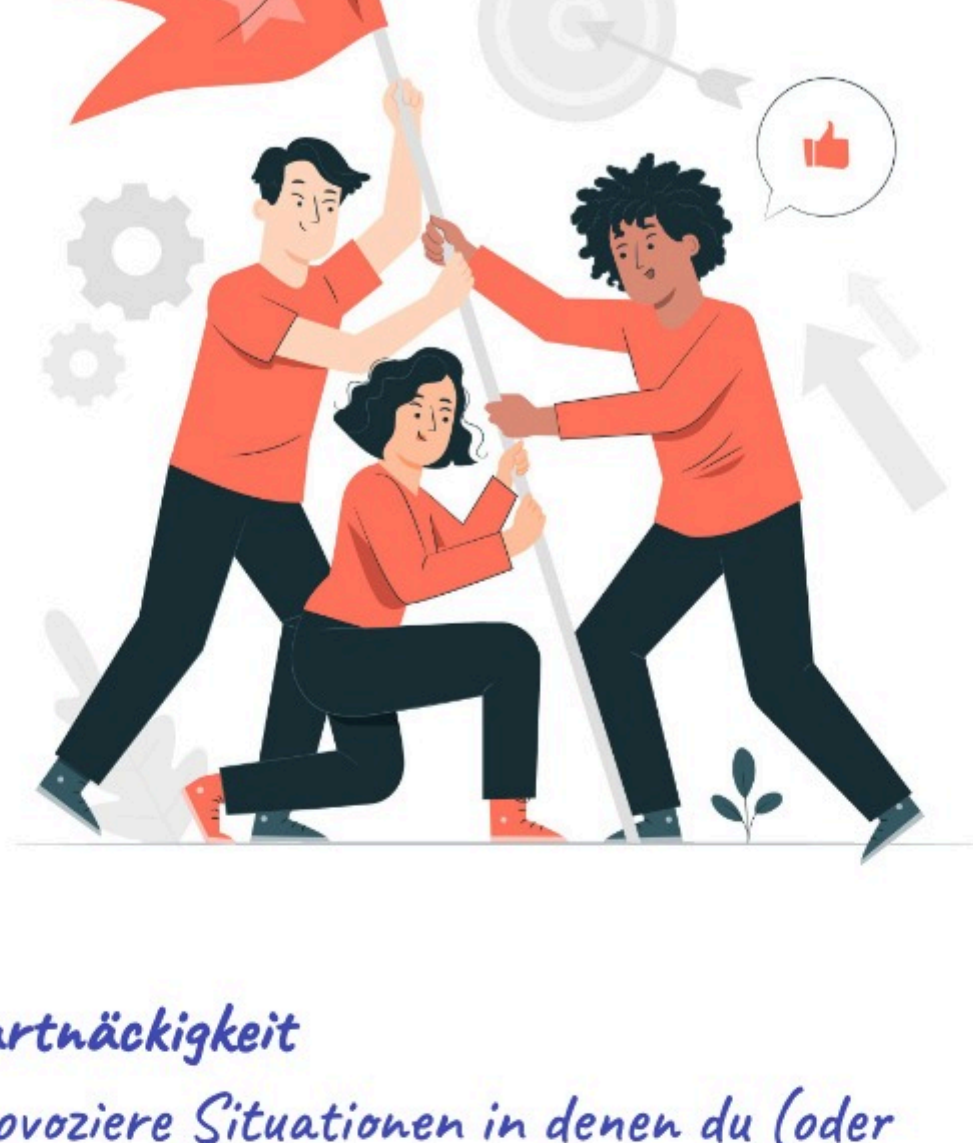
Positive Grundeinstellung

Wenn dir jemand entgegen kommt, dann lächle ihn/sie an, auch wenn du sie nicht kennst, sei freundlich, auch wenn dein Gegenüber gerade nicht gut drauf ist. Vielleicht steckt deine Freundlichkeit ihn/sie an.



Ehrlichkeit

Versuche einen Tag lang nicht zu lügen.



Hartnäckigkeit

Provoziere Situationen in denen du (oder andere) warten musst, z.B. lass den Bus, den du eigentlich nehmen wolltest abfahren, nimm den nächsten oder bezahle an der Kasse auf den Cent genau oder wenn dir jemand entgegenkommt, weiche ihm nicht aus, sondern bleib auf deinem Kurs



Empathie

Spiele "What's the Story?", allein oder mit jemandem zusammen, z.B. setz' dich in einen Park oder in ein Café und beobachte die Menschen um dich herum. Denk dir eine Geschichte zu Ihnen aus, indem du dir selbst Fragen beantwortest, wie "Warum lacht sie gerade?", "Mit wem telefoniert er gerade und über was sprechen sie?", "Warum trägt er einen Anzug?"



Unternehmerisches Denken

Um zu lernen wie komplex Ressourcenmanagement ist, brauchst du nur in deinen Kühlschrank zu schauen. Welche Ressourcen hast du und was kannst du mit ihnen machen? Du könntest auch eine App wie Too Good Too Go ausprobieren. Nicht zu wissen, was in deinem Paket sein wird lässt dich kreativ werden und Lebensmittel retten.

Bilder: <https://de.freepik.com/autor/stories>