

ACT im Team

Stärken Sie die Effizienz und
Zusammenarbeit Ihres Teams!

Manche Teams funktionieren mit großer **Wirksamkeit** und schaffen gleichzeitig für ihre Mitglieder einen Raum, in dem jeder Einzelne seine **Persönlichkeit**, seine **Kreativität** und seine **Leistungsfähigkeit** voll entfalten kann. Andere scheitern an diesen Aufgaben. **Was macht den Unterschied?**

Die Politikwissenschaftlerin Elinor Ostrom hat in einer umfangreichen Feldstudie acht Grundprinzipien identifiziert, die die **Zusammenarbeit in erfolgreichen Teams** bestimmen. 2009 wurde sie dafür mit dem Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften ausgezeichnet.

„**ACT im Team**“ ist ein **psychologisch fundiertes Trainingsprogramm**, das diese acht Grundprinzipien erfolgreicher Zusammenarbeit in Ihrem Team implementiert – **nachhaltig und mit äußerst geringem Zeitaufwand**.

Inhalte

1. Die ACT-Matrix

Durch das Teamentwicklungsprogramm wird ein rollierender Prozess angestoßen, in dem auf der einen Seite die Werte und Ziele der Gruppe, auf der anderen Seite interne und externe Barrieren reflektiert werden. Dabei spielt die sogenannte ACT-Matrix, ein Werkzeug zur Verhaltensanalyse von Einzelnen oder Gruppen, eine große Rolle.

2. Die Teammitglieder als Individuen

Anwendung der ACT-Matrix auf die einzelnen Teilnehmer: Was ist ihnen wichtig? Was tun sie, um das zu verwirklichen? Welche schwierigen Gedanken und Gefühle stehen dabei im Weg? Wie gehen sie mit diesen inneren Barrieren um?

3. Werte und Ziele der Gruppe

Anwendung der ACT-Matrix auf die Gruppe: Welchen Zweck verfolgt das Team? Welche identitätsstiftenden Werte sind damit verbunden? Welche Verhaltensweisen führen zu diesen Werten hin, welche führen von ihnen weg?

4. Prinzipien erfolgreicher Teamarbeit

- Starke Gruppenidentität / Klarheit von Werten
- Gerechte Verteilung von Kosten und Nutzen
- Faire gemeinsame Entscheidungsprozesse
- Kontrolle der vereinbarten Verhaltensweisen
- Abgestufte Sanktionen für Fehlverhalten
- Schnelle und faire Konfliktlösung
- Möglichkeit der Selbstbestimmung
- funktionale Beziehungen zu anderen Gruppen

5. Vereinbarung kurz- und mittelfristiger Ziele

- Ziele in Richtung auf eine bessere Umsetzung der Ostrom-Prinzipien
- Ziele in Richtung auf die Werte der Gruppe

Zielgruppe

Sowohl die Prinzipien von Elinor Ostrom als auch die verhaltenspsychologischen Grundsätze, die in diesem Programm zum Tragen kommen, gelten universell – unabhängig von der Größe, der Aufgabe oder der Zusammensetzung einzelner Teams. Das Training ist deshalb für jede Gruppe von Menschen geeignet, die als Team ein gemeinsames Ziel verfolgen.

Ablauf

In der Implementierungsphase umfasst „ACT im Team“ drei Trainingseinheiten von jeweils einem halben Tag. Bei großen Teams ist es eventuell sinnvoll, sich für die erste Einheit einen ganzen Tag Zeit zu nehmen. Die drei Trainingseinheiten werden in einem Abstand von zwei bis drei Monaten durchgeführt.

Wichtig ist, dass „ACT im Team“ keine inhaltlichen Vorgaben macht, sondern einen methodischen Rahmen zur Verfügung stellt, in dem die Gruppe ihr Verhalten und ihre Ziele analysiert und gegebenenfalls neu ausrichtet. Der Entwicklungsprozess berücksichtigt damit die spezifische Situation der Gruppe und kann je nach Team oder Organisationsform unterschiedlich ablaufen.

Hintergrund

Das ACT in „ACT im Team“ ist die Abkürzung für Akzeptanz- und Commitment-Training. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das die Fortschritte der modernen Verhaltenstherapie für Coaching und Training im beruflichen Umfeld nutzbar macht. ACT zielt darauf ab, die psychische Flexibilität sowohl von Einzelnen als auch von Teams zu erweitern. Die Methodik ist deshalb gerade für Menschen und Organisationen wertvoll, die sich in Veränderungsprozessen oder Umbruchsituationen befinden. Für die Teamentwicklung wird ACT kombiniert mit den Ergebnissen der Feldforschung von Nobelpreisträgerin Elinor Ostrom.

Nutzen

Positive Effekte des Teamentwicklungsprogramms sind vor allem:

- bessere **Kommunikation und Zusammenarbeit**
- ein **verbessertes Kosten-/Nutzen-Verhältnis** und **mehr Effizienz** in der Teamarbeit
- eine **starke Identifikation mit der Gruppe**, eine **höhere Leistungsmotivation** und ein **gesteigertes Verantwortungsbewusstsein** der Teammitglieder für die gemeinsamen Ziele und Aufgaben
- ein **unterstützendes und vertrauensvolles Umfeld**, in dem die Teammitglieder **weniger Stress** empfinden und ihr Potenzial **optimal entfalten** können
- **größere Arbeitszufriedenheit**
- **höhere Verhaltensflexibilität** der einzelnen Gruppenmitglieder
- **höhere Flexibilität** der Gruppe im Ganzen

Kontakt

Wenn Sie Interesse haben, „ACT im Team“ in Ihrem Unternehmen durchzuführen, oder weitere Informationen wünschen, dann wenden Sie sich an:



***insas Institut für Arbeit und
seelische Gesundheit GmbH***

Michael Waadt

*Fäustlestraße 8
80339 München*

Tel.: 089 / 45 22 99 - 99

mail: waadt@insas-institut.de

www.insas-institut.de