

Arbeitszufriedenheit aktiv gestalten – Mehr Gestaltungsspielraum, Wirksamkeit und Zufriedenheit im Berufsalltag

Produktnummer

2027-41085F

Termin

30.09.2027

09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

312,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Warum gehen manche Menschen trotz hoher Anforderungen gerne zur Arbeit, während andere zunehmend frustriert sind? Arbeitszufriedenheit ist kein Zufall. Sie entsteht, wenn persönliche Bedürfnisse, Aufgaben, Beziehungen und Arbeitsbedingungen möglichst gut zusammenpassen – und oft lässt sich mehr beeinflussen, als man zunächst denkt.

Dieses Seminar zeigt, welche Faktoren gute Arbeit ausmachen, wie Sie Ihre eigene Arbeitssituation und persönliche Bedürfnisse besser verstehen und wo Sie Ihr Arbeitsumfeld, Ihre Beziehungen und Ihre Arbeitsbedingungen aktiv mitgestalten können. Dabei geht es nicht darum, schwierige Rahmenbedingungen schönzureden. Vielmehr lernen Sie, realistisch zu unterscheiden, was Sie selbst verändern können, wo gemeinsames Gestalten möglich ist und wo persönliche oder organisatorische Grenzen liegen.

Inhalte

- Was macht gute Arbeit aus? Sinn, Beziehungen, Anerkennung, Sicherheit, Gestaltungsspielraum und persönliche Passung verstehen
- Der persönliche Arbeitszufriedenheits-Kompass: erkennen, was einem selbst bei der Arbeit wirklich wichtig ist und welche Bedürfnisse möglicherweise zu kurz kommen
- Die eigene Arbeitssituation analysieren: Zufriedenheitsfaktoren, Belastungen und wiederkehrende Frustquellen systematisch sichtbar machen
- Ursachen von Arbeitsunzufriedenheit erkennen: fehlende Wertschätzung, geringe Autonomie, Ungerechtigkeit, schwierige Beziehungen oder mangelnde Passung differenzieren
- Vom Reagieren zum Gestalten: eigene Einflussmöglichkeiten und Grenzen erkennen

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

- Gestaltungsspielräume nutzen: Aufgaben, Zusammenarbeit, Beziehungen und Rahmenbedingungen aktiv verändern
- Arbeitsbeziehungen und Arbeitsumfeld stärken: Kommunikation, Vertrauen, Feedback, Wertschätzung, Fairness und psychologische Sicherheit fördern
- Eigene Bedürfnisse und Erwartungen klären: ansprechen, was fehlt, Grenzen setzen und Unterstützung gezielt einfordern
- Grenzen erkennen und gute Entscheidungen treffen: prüfen, wann kleine Veränderungen reichen und wann weitergehende berufliche Entscheidungen sinnvoll werden
- Persönlicher Transfer: konkrete Schritte entwickeln, um die eigene Arbeitszufriedenheit und das Arbeitsumfeld nachhaltig positiv zu beeinflussen

Dozierende

Dr. Joachim Cavallucci

Dr. Joachim Cavallucci ist Businesstrainer, Businesscoach, Unternehmer und KI-Poweruser. Er unterstützt Führungskräfte und Mitarbeitende dabei, ihr Berufsleben erfolgreich zu gestalten. Seine Schwerpunkte sind Self-Leadership, Mentale Stärke, Neuroplastizität, Künstliche Intelligenz sowie Positive Business Psychologie.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre eigene Arbeitszufriedenheit besser verstehen, persönliche Gestaltungsspielräume bewusster nutzen und aktiv zu einem positiven und zukunftsfähigen Arbeitsumfeld beitragen möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg