



## JOB CRAFTING: STÄRKEN ERKENNEN UND AKTIV AM ARBEITSPLATZ EINSETZEN

Studien zeigen, dass Job Crafting als eigenständige Gestaltung das arbeitsbezogene Wohlbefinden (z. B. Arbeitszufriedenheit und Arbeitsengagement) fördert. Job Crafting ist die proaktive und selbstständige Veränderung des eigenen Arbeitsplatzes unter Berücksichtigung der eigenen Interessen, Stärken und Bedürfnisse. Durch gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung wird gesundes und motiviertes Arbeiten ermöglicht. Im Workshop werden die zentralen Konzepte des Job Crafting vorgestellt, sowie konkrete individuelle Handlungsmöglichkeiten ausgearbeitet.

### INHALTE

- Formen des Job Crafting
- Aufgaben- und Beziehungsgestaltung
- Perspektivenwechsel und Neubewertung
- Steigerung der herausfordernden Arbeitsanforderungen
- Erhöhung struktureller und sozialer Ressourcen
- Job Crafting und das PERMA Modell

### IHR NUTZEN

- Sie können Ihre berufliche Rolle besser an Ihre Fähigkeiten, Stärken und Werte anpassen
- Fördern von Zufriedenheit und Arbeitsmotivation
- Potenziale entdecken und stärken
- Höheres Sinnerleben im Job
- Bessere Anpassung individueller Fähigkeiten an den Arbeitsplatz

**Job Crafting für mehr  
Sinnerfüllung und  
Arbeitsfreude**

#### Workshops

4 bis 12 Teilnehmer\*innen  
Präsenz / Online  
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)  
Halbtags (4h) /  
Ganztagsworkshop (8h)

#### Mehr Info



[menschgesundheitsarbeit.at](https://menschgesundheitsarbeit.at)  
[info@menschgesundheitsarbeit.at](mailto:info@menschgesundheitsarbeit.at)