

BUNTE INTELLIGENZ ZOOM WORKSHOP

NOTIZEN ZUM FAHRPLAN:



Resümee für mich und Notizen:



Nutzen:

-
-
-

WARM UP



Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



Nutzen:

-
-
-

FOKUS



Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



Nutzen:

-
-
-

FEELINGS HOCH 2



Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



Nutzen:

-
-
-

ALLES IN BALANCE (VAGUS)

1. Vorher Beweglichkeit Halswender Check
2. Grundübung 2x 60 Sek.
3. S - Kehlkopfvibration + positive Imagination 3x Atemzüge
4. Gesicht ausstreichen 3x
5. Kiefer lockern 3x
6. Gähnen + Strecken
7. Nachher Beweglichkeit Halswender Check



Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/ der Ansatz helfen?“



Nutzen:

-
-
-

CHECKS



Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



Nutzen:

-
-
-

GOOD MOOD ANCHOR



Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



Nutzen:

-
-
-

ABSCHLUSS:

1. Mein Highlight/ mein AHA heute
2. Ein Wort /eine Bewegung
3. Dein ANCHOR

DANKE !!!!