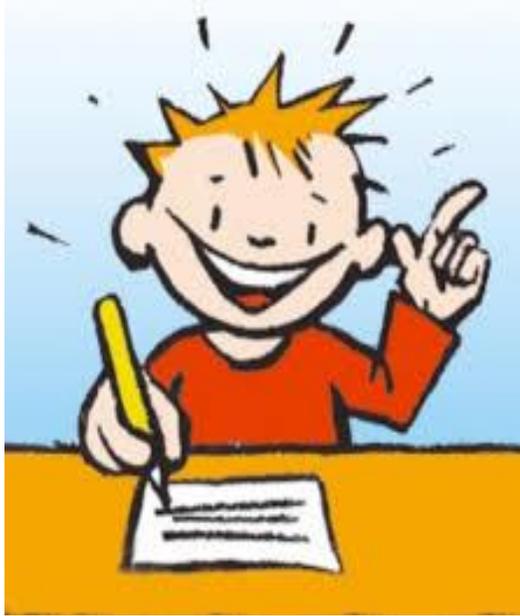




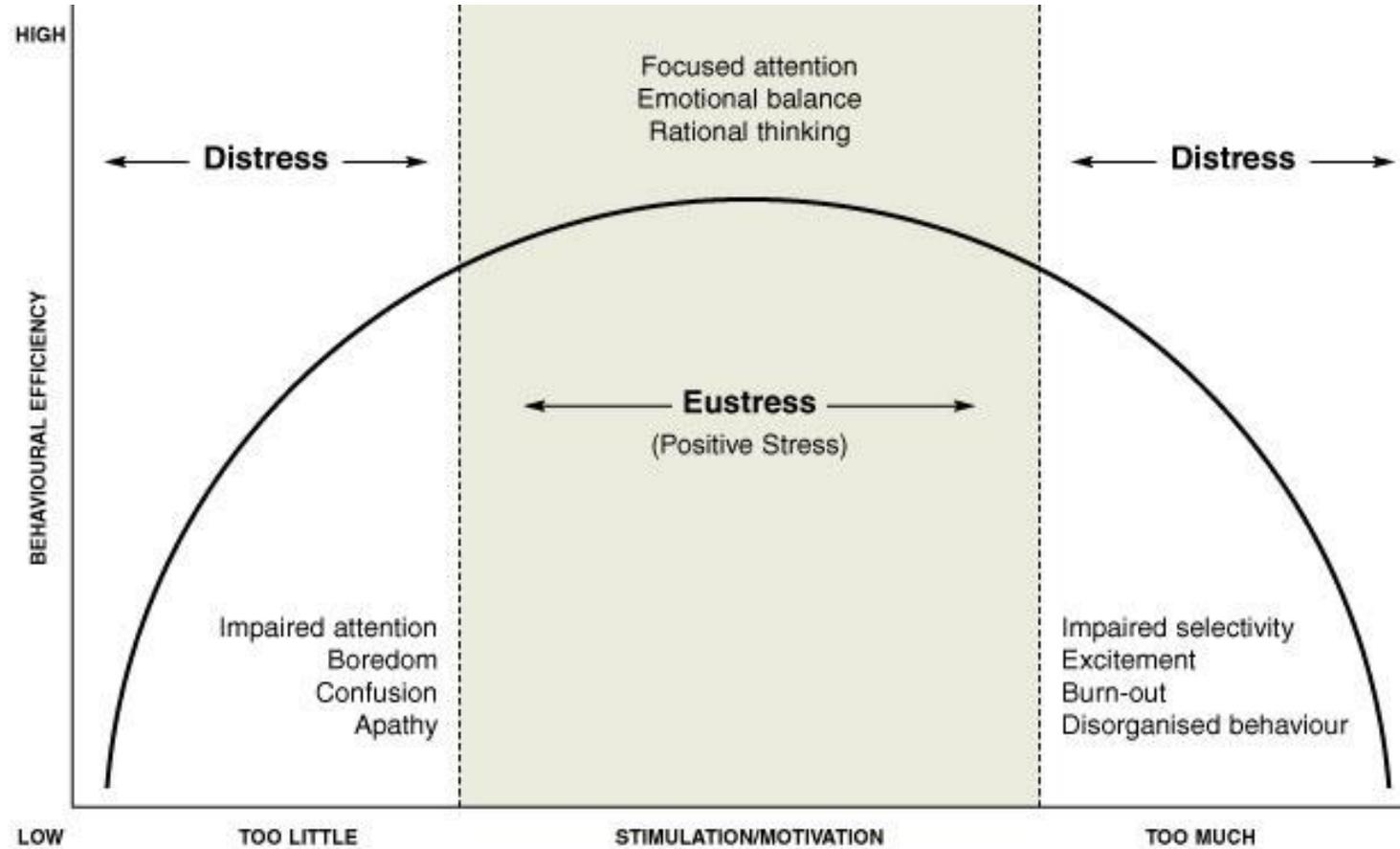
Mit Leichtigkeit mehr Lernbereitschaft?

Ein niederländisches Vitalitätskonzept



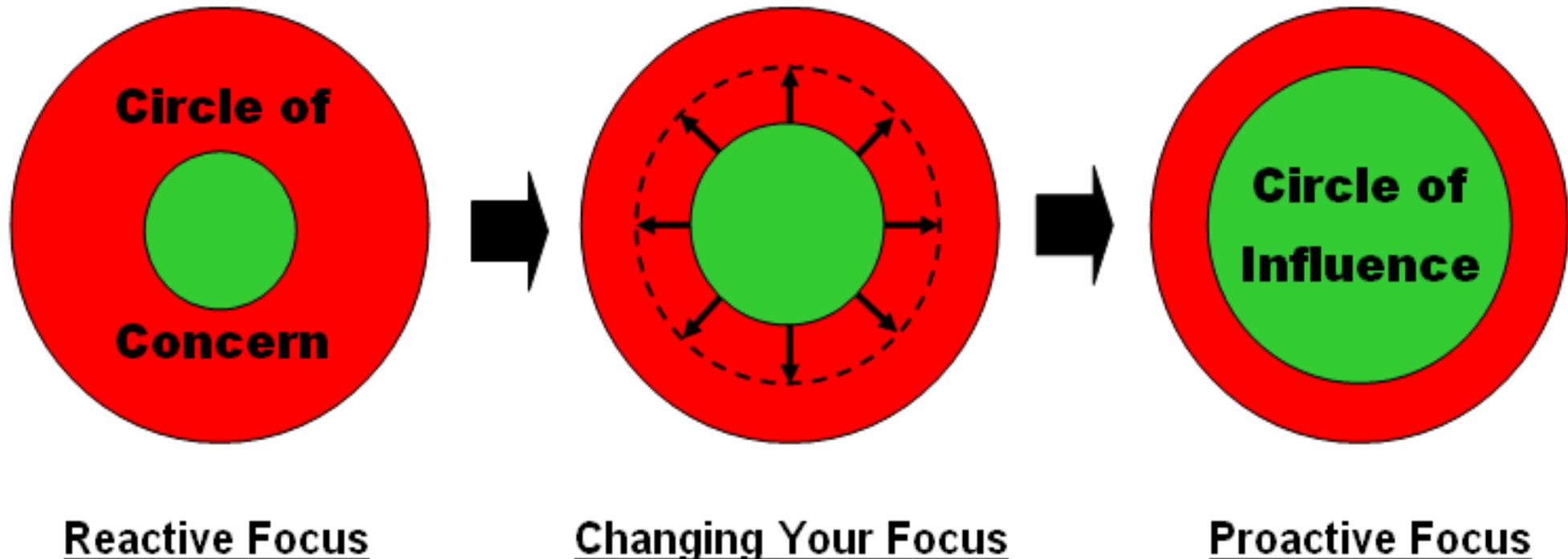
Vital und lernbereit?

Stress + Lernbereitschaft



Stephen Covey: Einfluss

Adopting a Proactive Focus



Spiegelneurone



Funktionelle Aufgabe=Überführung externe Reize in interne Zustände

5 Minuten Spiele

1. Ballenspiegel
2. Stilles (Schnecken)Haus (Gefühlszimmer und Wetterbericht)
3. Ich bin hier
4. Wie auf dem Mond
5. Nummer in Aktion
6. Tip = Top
7. Heute schon geatmet?
8. Alle zugleich
9. Durch die Mitte
10. Stilles (Schnecken)Haus – Das Lernzimmer, das Wunschzimmer
11. Die Messlatte

Zusammenfassung

Schritt 1

Entschleunigen+Fokus

Bewusst wahrnehmen (externen Reize: Raum, Schüler, Kollegen)

Bewusst wahrnehmen (interne Reize: Wo schwinge ich mit, was will ich?)

Schritt 2

Klarheit + Ruhe durch Rituale + Haltung

5 Minuten Spiel oder oder oder?

Fokus und Einfluss wählen.



Top's + Tip's

- Was lasse ich hier? Was nehme ich mit?



- Noch Fragen? monikafranzen@hotmail.com