

Template für ein Blitzlicht, eine Stimmungsabfrage oder als Achtsamkeitsübung für Zwischendurch

Vorlagen oder auch ‚Templates‘ sind nicht nur nützlich, sondern machen allen Beteiligten Spaß. Warum? Ganz einfach, weil sie Struktur geben, aber nicht einengen. So sind sie zB eine schöne Alternative zu den herkömmlichen Stimmungsabfragen. Unsere Empfehlung: immer einen Satz Kopien davon ins Trainerköfferchen stecken. Du darfst gerne das TRAINER LOUNGE Template nutzen oder du entwirfst dein eigenes. Ganz nach Gusto!

So funktioniert's:

- ★ Template ausdrucken und an deine Teilnehmer verteilen
- ★ Bitte sie, sich zu überlegen, wie es ihnen gerade geht und das Template entsprechend ihrer Stimmung zu vervollständigen. Auch Gedanken und Gefühle aufschreiben
- ★ Jeder der möchte, kann anschließend sein fertiges Bild zeigen und es erläutern
- ★ Du kannst soviel Zeit einräumen, wie es die Situation erfordert und/oder du eben zur Verfügung hast
- ★ Das Template eignet sich übrigens auch für's Coaching und Selbstmanagement



Probier es doch gleich bei dir selber aus 😊 Viel Spaß damit!



So geht es mir gerade:

