

Intervention	Inhalt	Ziel
Kick-Off Gelassenheit in Corona Zeiten 21.12.2020	10 Minuten vorstellen der geplanten Idee. 60-90 Minuten Vortrag mit Übungen Achtsamkeit und Gelassenheit (FHO Prof. Sigmar Willi)	Vorstellung über die Planung geben. Interesse wecken. Betroffenheit Erste Einblicke gewähren.
1. Event 60 - 90 Minuten.	Fragebogen zu Happiness-Index ausfüllen. Grundlage schaffen. Repetition aus dem Vortrag. Vertiefte Auseinandersetzung mit Achtsamkeit: <ul style="list-style-type: none"> • Wie genau kann ich achtsamer werden? • Warum sind wir nicht mehr so achtsam? • Ansatzpunkte im Alltag um Achtsamkeit zu trainieren. 	Von der Theorie zur Praxis. Anwendungsbeispiele kennen lernen und diese versuchen in den Alltag einzubinden. → Mit einem Wochenplan!
2. Event 60-90 Minuten	Evaluation Anwendungsbeispiele der letzten paar Wochen. Besprechung der Best-Practice. <ul style="list-style-type: none"> • Praxisbeispiel autogenes Training und geführte Meditation. Besprechung, wie war es, wo liegen Unterschiede, was liegt mir besser?	Praxisvertiefung und weiteres kennen lernen von verschiedenen Techniken. → Bei positiver Einflussnahme der Techniken versuchen in den Wochenplan zu integrieren.
3. Event 60-90 Minuten	Von der Achtsamkeit zur Gelassenheit. <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Emotionssteuerung nach Golemann. • Was ist überhaupt Gelassenheit. • Praxisbeispiele und Einbindung in den 	Den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Gelassenheit verstehen. Auch hier wieder den Einbau in den Berufsalltag (privater Alltag geht auch)

	<p>Alltag → Wo wünsche ich mir mehr Gelassenheit, wie erreich ich das?</p> <p>Ausblick: Wo möchte ich stehen in 4-5 Wochen (Zielformulierung)</p>	
<p>4. Event 60-90 Minuten</p>	<p>Evaluation Anwendungsbeispiele der letzten paar Wochen. Besprechung der Best-Practice.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praxisbeispiele Emotionen gehen lassen, sich in gute Stimmung bringen (wichtige Sätze ähnlich Mantras bspw. Am Ende kommt alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende) 	
<p>5. Event Evaluation 60 Minuten 30 Minuten Apéro</p>	<p>Fragebogen zu Happiness-Index ausfüllen. Grundlage schaffen. Vergleichen, Unterschiede feststellen, Erfolge festhalten. Langzeitplanung, Erfahrungsaustausch und gemütliches Beisammensein.</p>	<p>Erfolge/Veränderungen sichtbar machen. Intervention und erlernte Techniken im Alltag verankern und somit einen Langzeiteffekt generieren.</p>