

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM BARCAMP UND UNSERER SESSION

Volle Kraft voraus!

24. Februar 2021
Barcamp

www.frauensache.digital


ThEx
Thüringen  FRAUENSACHE.

Vom ICH zum

Wie wir in Zukunft
zusammenarbeiten wollen



ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft b H 

Gefördert durch:

 
ESF
EUROPA FÜR THÜRINGEN
EUROPÄISCHER SOZIALFOND
EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

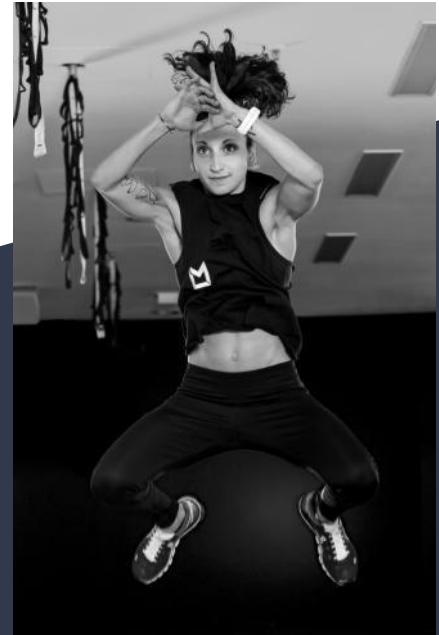
Freistaat
Thüringen  Ministerium
für Wirtschaft, Wissenschaft
und Digitale Gesellschaft

Volle Kraft voraus!

Leg' Deinem inneren
Schweinehund den Maulkorb an

Session 13:00 - 14:30, Raum 1

2. Digitales Barcamp ThEx Frauensache
Vom ICH zum WIR - Wie wir in Zukunft
zusammenarbeiten wollen



Vorstellungsrunde

Wer bist Du?

Wie hast Du Deine Mittagspause verbracht?

Wie Dir Dein innerer
Schweinehund im
Arbeitsalltag nicht
mehr im Wege steht?

Indem Du ihn an die
Leine legst!

'Trainingsplan' für die heutige Session

1. Motivation im Gruppenfitnessbereich
2. Bewege etwas! → Dich!
3. Hirnfutter: Snacks für Dich
4. Vom ICH zum WIR: Modell zur gegenseitigen Motivation
5. Dein Triumph über den inneren Schweinehund

Motivation im Gruppen- fitnessbereich

Wie motiviere ich als Kursleiterin?

Welche 4 Motivationstypen gibt es?

Wovon fühlst Du Dich am ehesten
angesprochen?

- 1. Intrinsische Motivatoren:**
inneres Gefühl
- 2. Extrinsische Motivatoren:**
nach außen hin sichtbarer Output
- 3. Positive Motivatoren:**
Lob, Erfolgserlebnisse
- 4. Herausfordernde Cues:**
Ansporn, Vergleiche, Unzufriedenheit

Breakout Session 1

Welcher Motivationstyp bist Du?

Wann bist Du besonders motiviert und diszipliniert? Wann nicht? (alle Lebensbereiche einbeziehen)

Umfrage

Welchen Stellenwert hat Bewegung in Deinem Alltag?

Wie und wie häufig bewegst Du Dich aktuell?

Was würdest Du gerne umsetzen?

Bewege etwas! → Dich!

Welchen Sinn und Zweck hat Bewegung am Arbeitsplatz?

Welche Art Bewegung brauchst Du dort?

Wie erhöhst Du die Bedeutung von Bewegung in Deinem Alltag?

Wann baust Du Bewegung ein?

- 1. Raus aus eintöniger und verkraempfender Belastungshaltung**
z. B. Übungen für den Rücken
- 2. Stressreduktion**
z. B. atemgesteuerter Abbau von Spannungen, PMR
- 3. Befeuern Deiner Kreativität und Denkleistung**
z. B. Gehpausen

Breakout Session 2

Wann baust Du am besten Bewegung in Deinen Arbeitstag ein? Welche Optionen hast Du?

Wen musst Du Dir dafür ggf. ins Boot holen?

Hirnfutter: Snacks für Dich

Warum snackst Du?

Wie sorgst Du für Energie im
Nachmittagstief?

Welche Snacks sind geeignet?

Achtsam snacken

- 1. Schnelle Energie**
kurzes Vergnügen: “Quickie”
- 2. “Stressesser” vs. Belohnung**
Paradoxon: schnelles Futter zur
Entspannung bzw. zu wohltuendem
Genuss
- 3. Snack-Empfehlung**
gezielt auswählen und bewusst
zelebrieren

Vom ICH zum WIR: Modell zur gegenseitigen Motivation

- In unserem heutigen Themenkontext:
Was könnte ein WIR attraktiver und
motivierender machen als ein ICH?
- Welche gemeinsamen Schritte könnten
unternommen werden?
- Welches Modell zur Zusammenarbeit
könnte sich daraus ergeben?

Breakout Session 3

Wie motivieren wir uns gegenseitig zur
Umsetzung unliebsamer Aufgaben/ zu
Bewegung/ gesundem Snacken?

Wie profitieren wir voneinander?

Dein Triumph über den inneren Schweinehund

- Was nimmst Du für Dich mit?
- Wie sehen Deine nächsten Schritte aus?

**Motivierte vor: Wer präsentiert heute
Abend den anderen Teilnehmerinnen
unsere Session als Blitzlicht?**

<https://padlet.com/claudiameimberg/3y78m9kqz63plqp7>

#fs.barcamp21 - Volle Kraft voraus!

Leg' Deinem inneren Schweinehund den Maulkorb an

NADJAHABERMANN 19. FEBRUAR 2021, 11:56 UHR

Erkenntnisse, Aha-Momente etc. aus Breakout-Session 1 - Welcher Motivationstyp bist Du?

Überwiegend intrinsisch motiviert. – KARIN KAHL

intrinsisch und extrinsisch – ANONYM

Auch intrinsisch und extrinsisch – ANONYM

Ich hab die Vermutung, dass ich manchmal übermotiviert bin und damit über meine Grenzen gehen. Ich will zu viel. – ANONYM

schwierig, wenn man zwei Wohnorte, zu pflegende Angehörige, Schlafstörungen und null Regelmäßigkeit hat – KARIN KAHL

Die Kinder zu Fuß abholen. – ANONYM

Auch Hausarbeit ist Bewegung – ANONYM

Garten und Bauarbeiten auch ;-) – KARIN KAHL

Die Kinder müssen auch raus, aber wenn es erholsam sein soll, wollen sie beschäftigt sein. Z.B. Schatzsuche, Tiere beobachten, Vogelstimmen oder Pflanzen erkennen (Apps Flora Incognita und Birdnet), Fotografieren... .. – KARIN KAHL

Erkenntnisse, Aha-Momente etc. aus Breakout-Session 1 - Wann bist Du besonders motiviert und diszipliniert? Wann nicht?

bei Freude und Spaß an der Arbeit / den Aufgaben – ANONYM

Wenn ich jemandem wirklich gut helfen kann. – KARIN KAHL

Wenn ich ein Ziel vor Augen habe. – ANONYM

Erkenntnisse, Aha-Momente etc. aus Breakout-Session 2 - wann baust Du am besten Bewegung in Deinen Arbeitsalltag ein? Welche Optionen hast Du? Wen musst Du Dir dafür ggf. ins Boot holen?

wenn der schmerz groß genug ist# – ANONYM

mit dem Rad zur Arbeit, das fehlt zur Zeit – ANONYM

Erkenntnisse, Aha-Momente etc. aus Breakout-Session 3 - wie motivieren wir uns gegenseitig zur Umsetzung unliebsamer Aufgaben, Bewegung, gesundem Snacken? Was macht hier ein WIR motivierender/attraktiver als ein ICH?

Sich mit jemandem verabreden, um jeden Tag eine bestimmte Übung zu machen. Mann muss sich dazu nicht treffen, aber man kann sich austauschen, ob man die Übung gemacht hat. Hift beim Dranbleiben, man hat das Gefühl, man macht es nicht allein und ist motivierter. Auch kann man die Übung zur selbstgewählten Tageszeit machen. (Eine Art Challenge) – ANONYM

von den Ideen anderer profitieren – ANONYM

gemeinsame Bewegungspause über Zoom – KARIN KAHL

Verabredung zur Mittagspause im Park – KARIN KAHL

Vielen Dank für Deine Motivation!

pb Fitness

Pflanzenbasiertes Fitness-
und Ernährungscoaching

Kontakt:

Cathrin Umlauf

0151 28432468

cathrin@pbfitness.de

  [cathrin.pbfitness](https://www.facebook.com/cathrin.pbfitness)

www.pbfitness.de

