

SUSTAIN		s8 Selbst handeln Persönliche Wege zur Nachhaltigkeit Hindernisse für Veränderungen	Session Plan EQR Niveau 5 Lernergebniseinheit SUSTAIN 1
Ziele • Erkunden, wie Wissen zum Handeln führen kann • Zu kleinen individuellen Beiträgen ermutigen • Motivierende Beispiele bereitstellen • Bewusstsein erzeugen für vorhandene Hindernisse auf dem Weg zu einer inneren Veränderung (unser Verhalten, unser Leben) in Richtung Nachhaltigkeit Methoden • Storytelling, Erfahrungsaustausch über persönliche Initiativen • Brainstorming über Hindernisse • Austausch über die Motivation (Fragen in Paaren, in Gruppen) • Collage			Trainer Ort Drinnen oder draußen, mit Sitzgelegenheiten Zeit 2 Std.
Inhalte	- Motivation: Intellektuell oder emotional? - Selbstständigkeit, Unmündigkeit – Mündigkeit, Befähigung - Die Rolle und Wirkung von Fragestellungen - Bewusstheit - Anregung	Unterlagen - e_collage Tillits M2 - e_questions Tillits M2 + M4 - e_obstacles_M1	
Tätigkeiten	Vorschläge für Aktivitäten, Arbeit in Paaren oder Gruppen von max. 10 Personen - Austausch von persönlichen Geschichten über lebensverändernde Entscheidungen - Austausch über persönliche Aktionen für ein nachhaltiges Leben (Beruf, Alltag, Lebensstil...) - Fragen, Reflexion, Austausch über die persönliche Motivation (e_questions) - Brainstorming über Hindernisse für Veränderungen (e_obstacles) - Reflexion: Persönliche Betrachtungen Auf die Session über Selbstfürsorge und aufs Modul 2 (Neurowissenschaft, Neuroplastizität) hinweisen Sich bewusst sein: einige Antworten sind im Bereich des Heilens zu finden, das ist nicht Inhalt der Ausbildung	Hilfsmittel - Flipchart & Stifte - große Papierbögen - alte Zeitschriften mit vielen Fotos - viele Scheren und Klebestifte	
Vorbereitung Vorschlag: Einen Gast einladen, seine Erfahrung oder Geschichte zu erzählen			