

Wochenrückblick

Liebe Teilnehmer_innen,

der Wochenrückblick dient der individuellen Selbsteinschätzung zu Ihrem Wohlbefinden **während** und **nach** der Durchführung unserer Pilot-Phase zur Entspannung am Arbeitsplatz. Eine Dokumentation bringt für Sie den Vorteil, dass Sie einen Überblick über Ihre individuelle und aktuelle Übungssituation verfügen. Wenn Sie unsere Entspannungsübungen über einen längeren Zeitraum durchführen und regelmäßig dokumentieren, können Sie unter Umständen gesundheitliche Verbesserungen feststellen, die auf die täglichen oder wöchentlichen Entspannungsübungen zurückzuführen sein könnten. Des Weiteren dient die Dokumentation Ihres Wochenrückblicks als Erinnerung an die Übungen. Zudem schafft der Rückblick eine gewisse Struktur und Organisation. Darüber hinaus dient Ihnen der Wochenrückblick als persönliche Evaluation, dass Sie im Falle einer Verlängerung der Pilot-Phase rekapitulieren können, wie Sie sich während der Zeit gefühlt haben und ob Sie unser Angebot weiterhin fortsetzen möchten.

Insgesamt benötigen wir Ihre Antworten zur Evaluation unserer Ausarbeitung, daher bitten wir um freiwillige Nutzung des Wochenrückblicks und des Kalenders. Bitte denken Sie daran, Sie sind nicht verpflichtet, alle unsere Übungen täglich in der von uns vorgegebenen Reihenfolge durchzuführen. Selbstverständlich freuen wir uns darüber, wenn Sie unsere Entspannungsideen, wie auf der Website der EUF angegeben, umsetzen. Ob Sie an den Feiertagen Übungen durchführen wollen, ist Ihnen überlassen.

Der Selbsteinschätzungsbogen ist in Form von 5 Tabellen für die jeweilige Kalenderwoche des Dezembers gestaltet. Die Zeilen beinhalten folgende, von Ihnen auszufüllende, Inhalte:

Wann habe ich meine Übungen durchgeführt?

Welche Übungen habe ich durchgeführt?

Ich fühlte mich während der Durchführung...

Ich fühlte mich nach der Durchführung...

Bitte tragen Sie Ihre Antworten in Kurzform in die Tabellen ein. Dankbar sind wir über Anmerkungen, für die unten auf dem Selbsteinschätzungsbogen Platz ist. Das Datum und der Wochentag sind schon vorab eingegeben.

Kurzinformation: Es gibt einen zusätzlichen Kalender von uns, den Sie individuell verwenden können. Näheres zu dem Kalender wird Ihnen erklärt, wenn Sie diesen per Mausklick öffnen und herunterladen.

Sollten sich Fragen oder Anmerkungen Ihrerseits ergeben, steht für Sie folgende E-Mail-Adresse zur Verfügung: entspannung-euf@web.de.

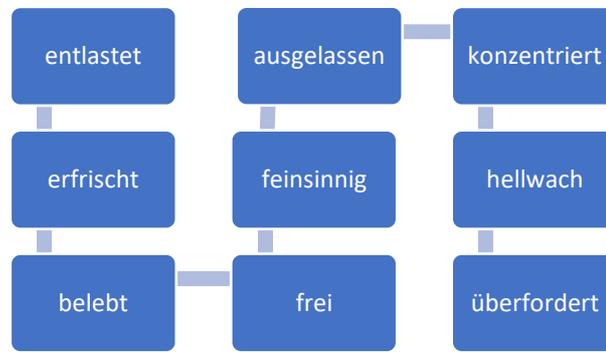
Vielen Dank für die Teilnahme und das Verständnis.



Herzliche Grüße und viel Spaß beim Dokumentieren wünscht Ihnen das Team „Entspannung“

Tipp: 

Hier finden Sie einige Anregungen für Ihre Stimmung, die sie einsetzen können. Alternativ können Sie gerne Smileys einsetzen, die uns Ihr individuelles Wohlbefinden signalisieren! Es sind natürlich mehrere Antwortmöglichkeiten möglich.



KW 49: 01.1204.12.2020

Wochentag und Datum	Wann habe ich meine Übungen durchgeführt?	Welche Übungen habe ich durchgeführt?	Ich fühlte mich während der Durchführung... (freiwillige Angabe)	Ich fühlte mich nach der Durchführung... (freiwillige Angabe)
Di, 01.12.				
Mi, 02.12.				
Do, 03.12.				
Fr, 04.12.				

Anmerkungen:

KW 50: 07.1211.12.2020

Wochentag und Datum	Wann habe ich meine Übungen durchgeführt?	Welche Übungen habe ich durchgeführt?	Ich fühlte mich während der Durchführung... (freiwillige Angabe)	Ich fühlte mich nach der Durchführung... (freiwillige Angabe)
Mo, 07.12.				
Di, 08.12.				
Mi, 09.12.				
Do, 10.12				
Fr, 11.12				

Anmerkungen:

KW 51: 14.1218.12.2020

Wochentag und Datum	Wann habe ich meine Übungen durchgeführt?	Welche Übungen habe ich durchgeführt?	Ich fühlte mich während der Durchführung... (freiwillige Angabe)	Ich fühlte mich nach der Durchführung... (freiwillige Angabe)
Mo, 14.12.				
Di, 15.12.				
Mi, 16.12.				
Do, 17.12.				
Fr, 18.12.				

Anmerkungen:

KW 52: 2125.12.2020

Wochentag und Datum	Wann habe ich meine Übungen durchgeführt?	Welche Übungen habe ich durchgeführt?	Ich fühlte mich während der Durchführung... (freiwillige Angabe)	Ich fühlte mich nach der Durchführung... (freiwillige Angabe)
Mo, 21.12.				
Di, 22.12.				
Mi, 23.12.				
Do, 24.12. (Feiertag)				
Fr, 25.12. (Feiertag)				

Anmerkungen:

KW 53: 28.1231.12.2020

Wochentag und Datum	Wann habe ich meine Übungen durchgeführt?	Welche Übungen habe ich durchgeführt?	Ich fühlte mich während der Durchführung... (freiwillige Angabe)	Ich fühlte mich nach der Durchführung... (freiwillige Angabe)
Mo, 28.12.				
Di, 29.12.				
Mi, 30.12.				
Do, 31.12. (Feiertag)				

Anmerkungen: