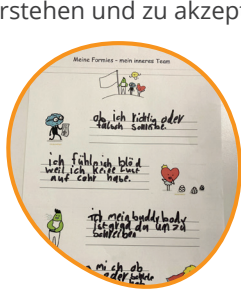




WAS BIETEN DIE FORMIES IM HERAUSFORDERNDEN SCHULALLTAG?

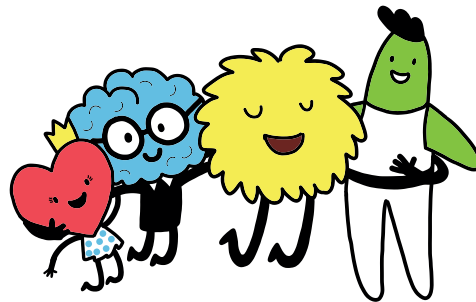
- Struktur und Klarheit in turbulenten Situationen
- Werkzeuge zur Deeskalation und Konfliktlösung
- Impulse für Selbstreflexion und emotionale Bildung
- Eine gemeinsame Sprache für Gefühle und Bedürfnisse
- Eine Brücke, Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen zu verstehen und zu akzeptieren.

Unterstützt
Gewaltprävention,
Mental Health &
Konfliktlösung



WAS STECKT HINTER DEN FORMIES?

Die Formies stehen für verschiedene Aspekte unseres Inneren: Denken, Fühlen, Spüren, Achtsam Sein. Ihr Name leitet sich von den „Four Mes“ ab, den vier Ich-Anteilen, ergänzt um ein übergeordnetes Bewusstsein, wo unsere Intuition sitzt.



Harmonisches Miteinander im Klassenzimmer mit Herz, Struktur & Humor

ENTDECKE DEIN INNERES TEAM

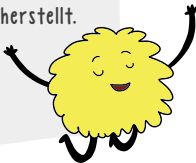
CONSCIOUS ME

...ist deine Achtsamkeit, deine Bewusstheit.

Sie macht dich darauf aufmerksam, wie Kopf, Herz und Körper miteinander zusammenarbeiten. Sie ist auch zuständig für die Verbindung zur Datenbank der universellen Weisheit, dem übergeordneten Bewusstsein, wodurch du Zugriff auf deine Intuition erhältst.

Du brauchst Übung, um ihr Raum in deinen Gedanken und Gefühlen zu geben. Sie beobachtet dich aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit heraus und hilft dir, gelassener zu werden und innere Widerstände loszulassen. Wenn du sie darum bittest, hilft sie dir, alte Gewohnheiten zu ändern und steht dir mit kreativen Vorschlägen zur Seite. Sie ist die Koordinatorin, die ein harmonisches Miteinander zwischen deinen anderen Formies herstellt.

Sie hat den Überblick über deine persönlichen Themen, und führt dich immer zu den Lösungen, die stimmig und passend sind.



MR. MIND

...ist der Vertreter deines Verstandes und die Stimme der Vernunft. Seine Sprache sind die Gedanken, die sich in Worten, Überlegungen und Ideen zeigen.

Mr. Mind hat viel zu tun, denn es gibt ständig etwas zu bedenken, zu kommentieren, zu korrigieren oder es sind Lösungen für Probleme zu finden. Er ist gut darin, Situationen zu analysieren sowie Muster und neue Zusammenhänge zu erkennen. Oft aber befindet er sich in Gedankenkarussellen, führt erfundene Gespräche, kreiert mögliche Szenarien, überwacht Verhaltensweisen, kritisiert diese regelmäßig, und dominiert so dein Handeln.

Er ist überzeugt davon, dass nur er dich durchs Leben navigieren kann. Deshalb spricht er viel und laut und übertönt damit oft die leisen Stimmen deines Körpers und deines Herzens.



BUDDY BODY



... ist dein Körper und ermöglicht es dir, dich auszudrücken und zu erfahren. Mit ihm kannst du schmecken, riechen, tasten, sehen, und hören. Er hat auch die Fähigkeit, auf Gedanken und Gefühle zu reagieren und sie spürbar zu machen. Er ist gut darin, Einfluss auf deinen Verstand und dein Herz zu nehmen. Er ist ein zäher und meistens gutgelaunter Typ, der sich über jedes Zeichen von Aufmerksamkeit freut. Seine Sprache ist die Körpersprache, die sich in deiner Körperhaltung, deinen Bewegungen oder der Mimik zeigt. Er hätte uns viel zu sagen, doch meist hören wir weg, weil es unseren Tagesablauf stört. Somit bleiben ihm oft nur Erschöpfung, Anspannung, Schmerz oder Krankheit, um etwas mitzuteilen, wenn wir auf sein Flüstern nicht mehr hören. Der Körper ist das einzige Mitglied des inneren Teams, das einfach greifbar ist. Es lohnt sich, ihn ernst zu nehmen, denn er sagt immer die Wahrheit!



HER HIGHNESS HEART

...steht für deine Gefühle und Stimmungen. Sie ist es gewöhnt, im Verborgenen zu agieren, so dass du oft nur die extremen Gefühle wie Wut wahrnimmst. Wenn du dich auf sie einlässt, kannst du ihre feine, oft leise Stimme hören und fühlen. Sie wartet nur darauf, dich mit Gefühlen zu versorgen, die dir Orientierung, Leichtigkeit und Freude im Alltag schenken. Solange du es nicht gewohnt bist zu verstehen, was sie dir mitteilen möchte, unterdrückst du deine Gefühle und Stimmungen. Um dennoch auf sich aufmerksam zu machen, meldet sie sich mit Dramen, erzeugt Ängste oder flüchtet sich in scheinbar grundlose Traurigkeit. Den Kontakt zum Herzen herzustellen ist besonders wichtig, damit du dich innerlich klar, stabil und einfach dauerhaft gut fühlst.

**Einzel-Coaching
Gruppencoachings
Supervision**

**Workshops
& Learning
Journeys**

**Impulstage &
Pädagogische
Tage**

**Schulung von
Multiplikatorinnen
& Multiplikatoren**

**Ausbildung zum
Certified Formies
Coach**

WOZU

Mehr
Souveränität,
authentische
Führung und
Leichtigkeit im
Schulalltag

Effektive
Problemlösung und
besseres Miteinander
mit neuen Routinen,
Theater- und
Rollenspielen

Impulse und
Werkzeuge für
nachhaltige
Verhaltensänderung
in Klassen und im
Lehrerkollegium

Impulse zum Verständnis
des Formies-Ansatzes
und Transfer in den
Schulalltag basierend auf
individuellen Bedürfnissen
der Teilnehmenden

Verinnerlichung
des Formies-Ansatzes
für mehr
Frustrationstoleranz,
Konfliktstärke und
Energie

FÜR WEN

Pädagoginnen
& Pädagogen

Schulklassen (1-4)
Klassenlehrerinnen
& Klassenlehrer

Pädagoginnen,
Pädagogen &
Schulleitungen

Pädagoginnen
& Pädagogen

Pädagoginnen
& Pädagogen

WIE LANG

60-90 Minuten /
Sitzung

2 Schulstunden –
6 Wochen

6 Stunden

6x90 Minuten, sechs-
wöchiger Online-Kurs

6 Monate in
verschiedenen
Online-Formaten

WIE VIEL

150 Euro

Kosten auf Anfrage
je nach Format

1.800 Euro

420 Euro

7.140 Euro



Kontaktiere uns, um mit Freude deinen Schulalltag zu verändern:

Wenn du in Österreich bist, wende dich bitte
an Gina Eitelbörs unter gina@joy-academy.eu;
+43 664 401 001 7

Wenn du in Deutschland bist, wende dich bitte an
Stefanie Rodriguez unter stefanie@joy-academy.eu;
+49 176 844 944 16

