

discover

Achtsamkeit

Normalisierung
von Emotionen

**Research zu
Emotionen**
Das Rad der Emotionen
nach Robert Plutchik

**Identifikation &
Partizipation**

**Modelle der
Transformation**

**Wunsch nach
Transparenz & Kommunikation**

Die 7 Phasen der Veränderung
nach Richard K. Streich

**Emotionen
im Spannungsfeld
Old & New World**

**Wie können wir Emotionen
in einer Transformation
sichtbar und erlebbar machen?**

**6 Interviews
mit Leadern & Betroffenen
in der verschiedenen
Transformationsphasen**

Ärger

Schock

Zuversicht

**Emotionen
kategorisieren,
benennen & teilen**

**Tägliche Übungen:
Sich selber kennenlernen**

Wut

Akzeptanz

Unsicherheit

Ohnmacht

**Emotionen
Identifizieren &
Einordnen**

**Umgang mit
Emotionen**

define

develop

**Emotionen
für Leader
Sichtbar machen**

**Emotionen
mit anderen teilen**

**Tool für Leader &
Betroffene**
Digitales, simples Tool

**Prototyp entwickeln
& Testen**

**Tägliche Übungen:
Sich selber kennenlernen**

**Video zur Vermittlung
der Story**

**Begleitet und
unterstützt:
moodmate**

deliver