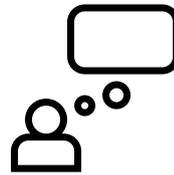


Teamarbeit Reflexion



Welche persönlichen Erfahrungen hast du bei der Teamarbeit gemacht?
Was ist dir besonders wichtig? Zeit für eine kleine Selbstreflexion!

- *Was bedeutet Teamarbeit für dich persönlich?*
- *Welche Werte sind dir in einem Team besonders wichtig?*
- *Wie glaubst du, tragen deine individuellen Stärken zur effektiven Teamarbeit bei?*
- *Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der Herausforderungen im Team durch starke Teamarbeit erfolgreich bewältigt wurden?*

Da wir die 5 Ways To Wellbeing abschließen, ist es Zeit, über deine Challenge nachzudenken. Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Erfahrungen zu reflektieren:

- *Welchen Einfluss hatten die 5 Ways To Wellbeing auf dein allgemeines Wohlbefinden? Gab es spürbare Veränderungen in deiner Stimmung, deinem Energielevel oder deiner Perspektive?*
- *Welche Aspekte der Challenge fielen dir während der Wochen leicht, sie in deinen Alltag zu integrieren und warum denkst du, dass sie machbar waren?*
- *Welche Aspekte der Challenge waren andererseits herausfordernd und wie bist du mit diesen Momenten umgegangen?*

Denke daran, jeder Schritt, den wir zur Verbesserung unseres Wohlbefindens unternehmen, so klein er auch sein mag, trägt zu unserer allgemeinen Gesundheit und Glücklichkeit bei. Viel Erfolg dabei, die 5 Wege zum Wohlbefinden auch in Zukunft in deinen Alltag zu integrieren!