



*ICANDO*

# Über ICANDO



Diese App ist exklusiv für Teilnehmer:innen unserer Fortbildungen entwickelt worden.

„Icando“ unterstützt Sie dabei, die Seminarinhalte Schritt für Schritt in den eigenen Alltag zu übertragen.

- ✓ Trainingsplan erstellen
- ✓ Sanfte Erinnerungen
- ✓ Fortschritte festhalten
- ✓ Stimmungstracking (optional)
- ✓ Datenschutzfreundlich

ICANDO macht es leicht, Ziele nachhaltig zu verfolgen – einfach, motivierend und alltagstauglich.

# Über ICANDO



„Icando“ unterstützt Sie dabei, die Seminarinhalte Schritt für Schritt in den eigenen Alltag zu übertragen:

- ✓ Sie erstellen sich am Ende der Veranstaltung ihren individuellen Trainingsplan
- ✓ erhalten sanfte Erinnerungen (pop-up und/oder Ton wählbar)
- ✓ gemachte Übungen werden mit Zufriedenheitsbewertung als Erfolgsmonitoring eingetragen
- ✓ Ein Stimmungsmonitoring ermöglicht eine zusätzliche Beobachtung der Veränderung
- ✓ Tagesimpuls: ein täglich wechselnder Impuls zur Selbstreflexion.
  
- ✓ Datenschutzfreundlich

ICANDO macht es leicht, Ziele nachhaltig zu verfolgen – einfach, motivierend und alltagstauglich.

# Installation



App im Play-Store

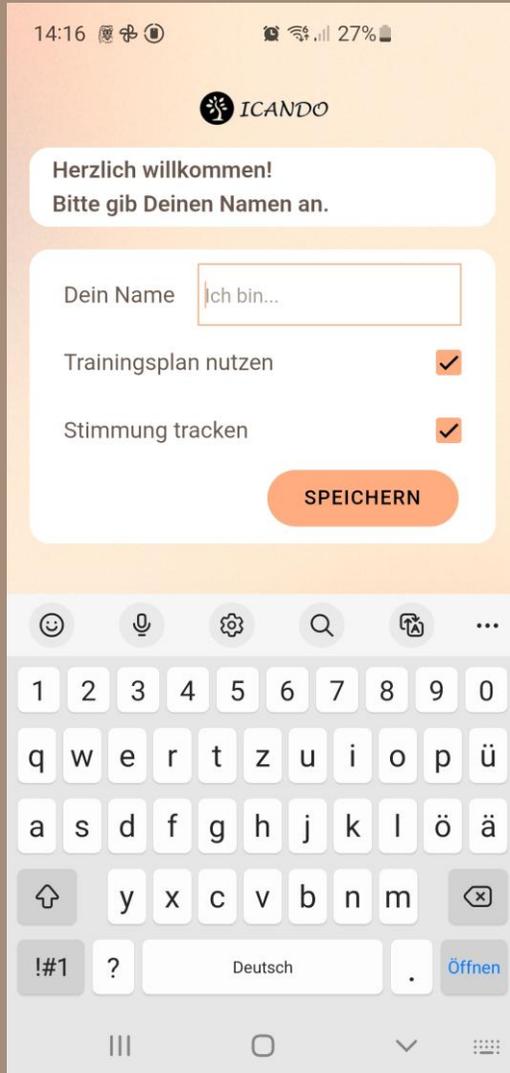


App im App-Store



Oder einfach „Icando“ als Suchbegriff eingeben!

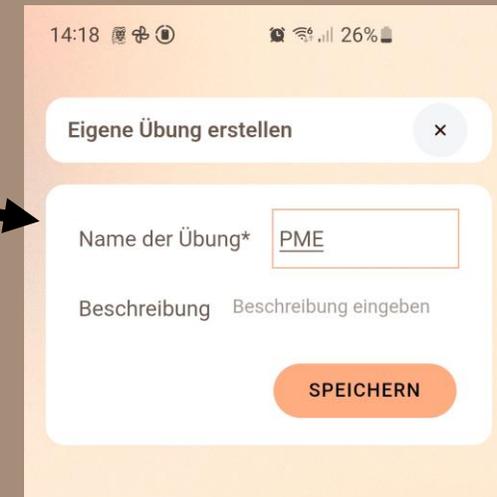
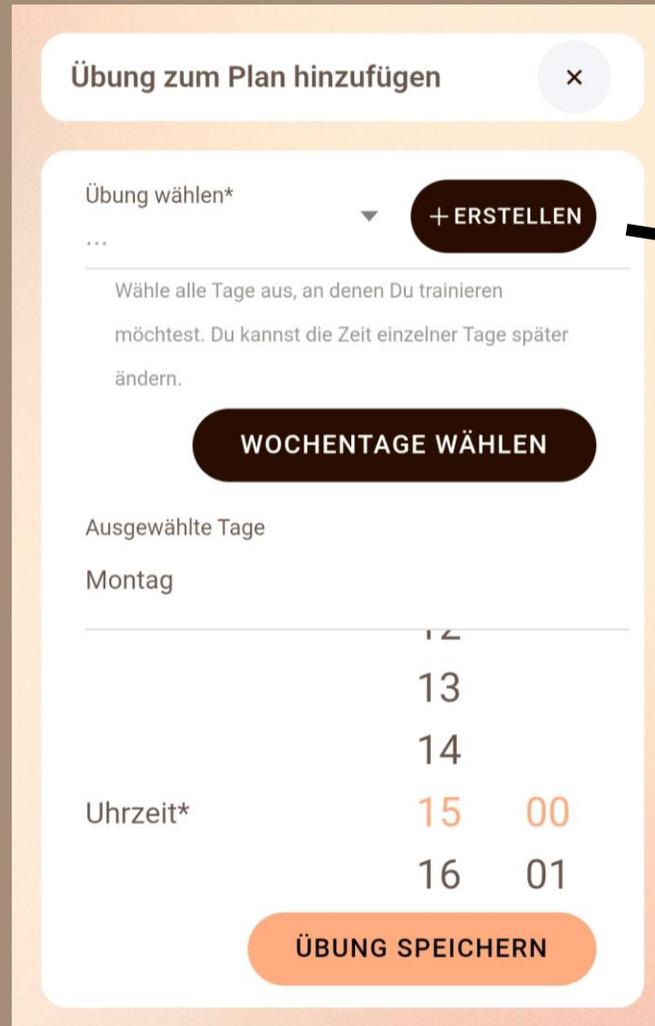
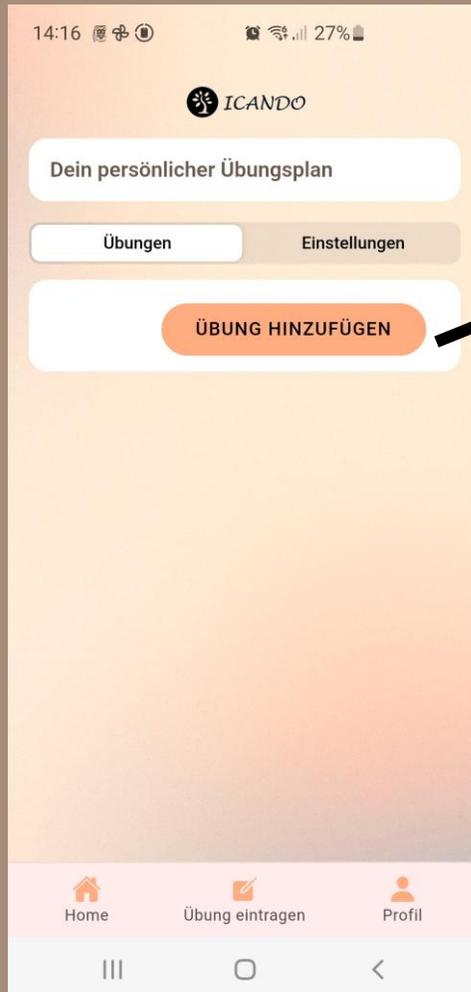
# Home



- ✓ Starten Sie hier mit der Erstellung Ihres Trainingsplans.
- ✓ Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich.



# Trainingsplan: Erste Übung erstellen



# Trainingsplan – Erinnerungs-Einstellungen

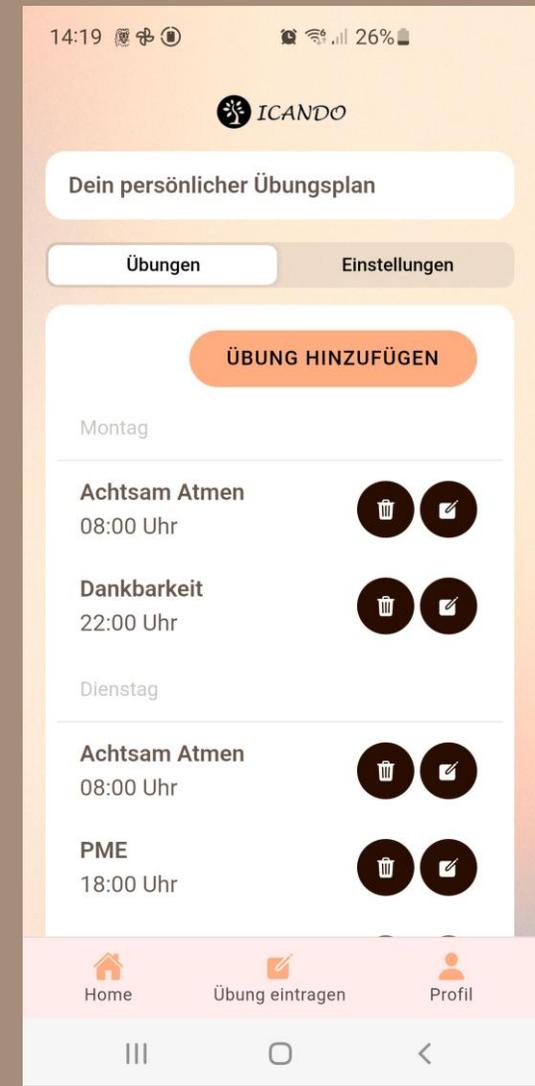


- ✓ Sie bestimmen, ob und welche Benachrichtigungen Sie möchten
- ✓ Sie entscheiden, ob Sie die täglichen Impulse bekommen möchten
- ✓ Mit einem Klick veränderbar

# Trainingsplan anpassen



- ✓ Übersicht geplante Übungen
- ✓ Übung hinzufügen
- ✓ Übung verändern
- ✓ Übung löschen



# Trainingsplan: gemachte Übung eintragen



- ✓ Hier können Sie jede gemachte Übung eintragen – auch nachträglich (dafür anderes Datum im Kalender bei der Eintragung wählen)



# Übung eintragen



The screenshot shows the 'Übung eintragen' (Add Exercise) screen in the ICANDO app. The screen is divided into two main sections: a form on the left and a list of time slots on the right. The form includes fields for 'Datum wählen\*' (Date), 'Übung wählen\*' (Exercise), 'Zeitspanne wählen\*' (Time span), and 'Zufriedenheit mit der Übung\*' (Satisfaction with the exercise). The 'Datum wählen\*' field is set to 'Mi., 13. August'. The 'Übung wählen\*' field is set to 'Testübung'. The 'Zeitspanne wählen\*' field is set to 'abends (18:00 - 21:00)'. The 'Zufriedenheit mit der Übung\*' field is set to 4 stars. The 'SPEICHERN' button is visible at the bottom of the form. The list of time slots on the right includes 'morgens (06:00 - 09:00)', 'vormittags (09:00 - 12:00)', 'mittags (12:00 - 15:00)', 'nachmittags (15:00 - 18:00)', 'abends (18:00 - 21:00)', 'nachts (21:00 - 06:00)', and 'Abbrechen'. The 'morgens (06:00 - 09:00)' option is highlighted.

Trage nun Dein Training ein.

Datum wählen\*

Mi., 13. August

Übung wählen\*

Testübung

Zeitspanne wählen\*

abends (18:00 - 21:00)

Zufriedenheit mit der Übung\*

★★★★☆

SPEICHERN

Home Übung eintragen Profil

Trage nun Dein Training ein.

Datum wählen\*

Di., 05. August

Übung wählen\*

Testübung

Zeitspanne wählen\*

morgens (06:00 - 09:00)

vormittags (09:00 - 12:00)

mittags (12:00 - 15:00)

nachmittags (15:00 - 18:00)

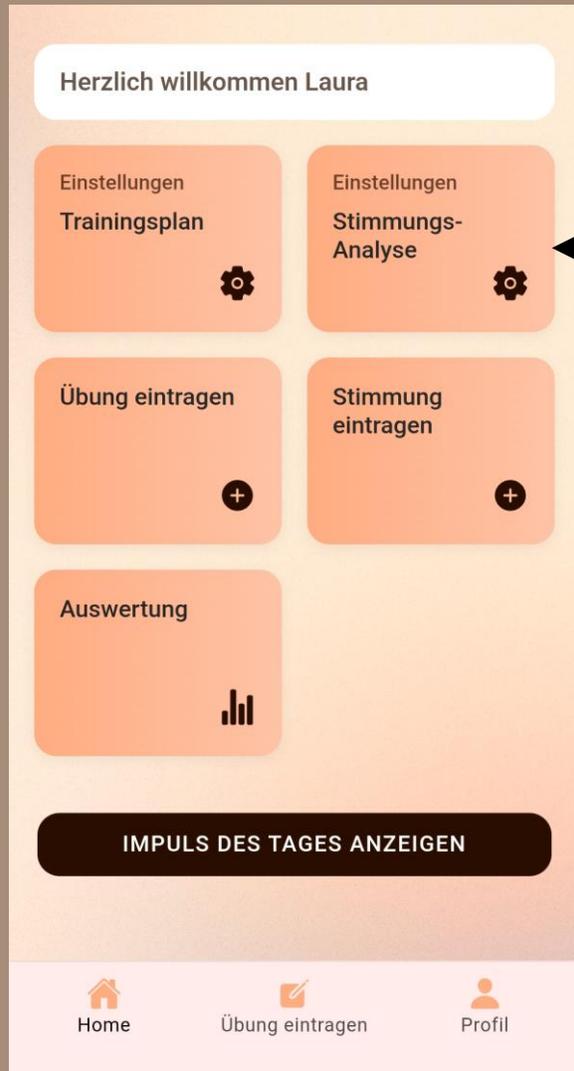
abends (18:00 - 21:00)

nachts (21:00 - 06:00)

Abbrechen

1. Datum wählen, wenn Übung nicht am gleichen Tag eingetragen wird
2. Übung aus dem Drop-down auswählen
3. Zeitspanne wählen, in der Sie die Übungen gemacht haben
4. Zufriedenheit mit der Übung in Sternen angeben
5. Speichern

# Stimmungs-Analyse: Einstellungen



Hier passen Sie die Einstellungen für Ihre Stimmungsanalyse an

# Stimmungs-Analyse: Einstellungen



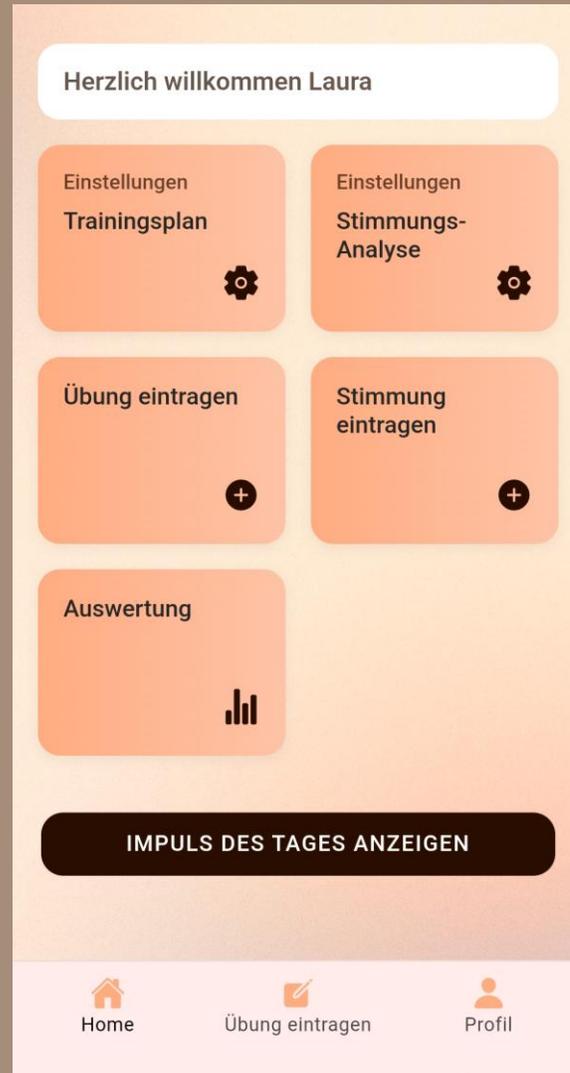
The screenshot shows the settings for notifications. At the top, it says "Benachrichtigungen zum Eintragen Deiner Stimmung einstellen." Below this is a scrollable list of options:

- "Täglich erinnern um" with a time picker set to 21:00. An arrow points to this section.
- "Popup-Benachrichtigungen" with a toggle switch turned on (checked).
- "Benachrichtigungston" with a toggle switch turned off.
- A "SPEICHERN" button at the bottom of the settings card.

At the bottom of the app, there is a navigation bar with three icons: "Home", "Übung eintragen", and "Profil".

Stellen Sie einfach ein, wann und wie Sie an das Eintragen Ihrer Stimmung für die vergangenen 24 Stunden erinnert werden möchten

# Stimmungs-Analyse: Stimmung eintragen



Hier können Sie täglich Ihre Stimmung eintragen

# Stimmungs-Analyse: Stimmung eintragen



Trage nun Deine Stimmung ein.

Welcher Smiley passt am besten zu deiner Stimmung in den letzten 24 Stunden?

Gib an, was du in dieser Zeit getan hast, das deine Stimmung beeinflusst hat.

Aktivitäten wählen\*  
Arbeit, Reise Bahn

**+ HINZUFÜGEN**

**SPEICHERN**

Home Übung eintragen Profil

1. Smiley passend zur Stimmung innerhalb der letzten 24 Stunden aussuchen
2. Aktivitäten aus dem Drop-down auswählen, die die Stimmung beeinflusst haben ODER neue Aktivität ergänzen (+ Hinzufügen) – Sie können jederzeit weitere Aktivitäten hinzufügen.
3. Speichern

Neue Aktivität erstellen ×

Name der Tätigkeit\*

**SPEICHERN**

# Tagesimpuls



Herzlich willkommen Laura

Einstellungen Trainingsplan

Einstellungen Stimmungs-Analyse

Übung eintragen

Stimmung eintragen

Auswertung

**IMPULS DES TAGES ANZEIGEN**

Home Übung eintragen Profil

Hier finden Sie täglich einen Impuls (Reflexion oder Übung) – wenn Sie das Impulstraining in den Trainingseinstellungen aktiviert haben.



## Beispielimpuls

*Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur selten dazu. Wo und wie kannst du heute die Möglichkeit des Andersseins wagen?*



# Auswertung



Hier finden Sie die Auswertung für Ihre eingetragenen Übungen und für Ihre eingetragenen Stimmungen

Ansichten verschiedener Auswertungen:

- ✓ Durchschnitt der Zufriedenheit mit allen durchgeführten Übungen
- ✓ Anzahl der durchgeführten Übungen insgesamt und nach Übung sortiert
- ✓ Übung mit der höchsten und niedrigsten Zufriedenheit
- ✓ Durchschnittliche Bewertung der Zufriedenheit über den Zeitverlauf (Tage, Wochen, Monate)
- ✓ Durchschnittliche Zufriedenheit mit den einzelnen Übungen
- ✓ Bewertung nach Übung im Zeitverlauf

Ansichten verschiedener Auswertungen:

- ✓ Durchschnitt der Stimmung
- ✓ Durchschnittliche Bewertung der Stimmung über den Zeitverlauf (Tage, Wochen, Monate)
- ✓ Durchschnittliche Bewertung der Stimmung an Tagen mit oder ohne Übungen
- ✓ Durchschnittliche Bewertung der Stimmung nach Aktivitäten

# Profil



Herzlich willkommen Laura

Einstellungen Trainingsplan

Einstellungen Stimmungs-Analyse

Übung eintragen

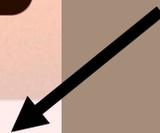
Stimmung eintragen

Auswertung

**IMPULS DES TAGES ANZEIGEN**

Home Übung eintragen **Profil**

Hier nehmen Sie Einstellungen an Ihrem Profil vor



Profil

Dein Name  
Laura **ÄNDERN**

Einstellungen

Trainingsplan nutzen

Stimmung tracken

Impressum

Datenschutzerklärung

Home Übung eintragen **Profil**

Hier wählen Sie aus, ob Sie den Trainingsplan und / oder die Stimmungsanalyse nutzen möchten