

Was dich erwartet

Hier siehst du die Strecke, die wir in den nächsten acht Wochen gemeinsam zurücklegen werden. Stell dir den Kurs wie eine dreispurige Straße vor, auf der wir immer wieder die Spur wechseln. Auf der **blauen Spur** erwarten dich Impulsbeiträge der Trainerin – meist in Textform oder als Videos. Außerdem kannst du die hier angebotenen Methoden ausprobieren. Auf der **grünen Spur** entwickelst du dein eigenes Projekt. Du startest mit deinem persönlichen Leitbild und entwirfst ein Ziel bis hin zum Aktionsplan. Anschließend stellst du dir deinen persönlichen Koffer mit "Werkzeugen" zusammen, die dir bei der Zielerreichung helfen. Auf der **oranzen Spur** unterstützt ihr euch gegenseitig mit Feedback (Peer-Coaching). Außerdem erhaltet ihr Feedback der Trainerin.



In Woche 0 starten wir mit der Orientierung. Du lernst die Plattform, die Kommunikationswege und die Struktur der Unterrichtsmaterialien kennen.

Der wichtigste Bestandteil von Woche 0 ist jedoch das persönliche Kennenlernen der Teilnehmer. Das ist für einen Online-Kurs noch viel wichtiger als für einen Präsenzkurs. Schließlich haben wir hier keine gemeinsamen Pausen, in denen wir bei einer Tasse Tee oder Kaffee ein bisschen von uns gucken lassen können. Damit ihr möglichst viel für euch mitnehmt, reichen theoretischer Input und Nachdenken im stillen Kämmerlein nicht aus. Es braucht auch wertschätzende und offene Interaktion. Das dafür nötige Vertrauen wird sich schrittweise aufbauen. Deshalb ist unser erster Schritt das gegenseitige Kennenlernen.

Die **STRUKTUR** ist für alle Wochen gleich:

Am **Donnerstag** steht spätestens 18:00 das neue Lehrmaterial auf der Plattform.

In den Folgetagen schaut ihr euch das Lehrmaterial an und testet die angebotenen Übungen. Für besonders Interessierte gibt es auch optionales Material. Vor allem arbeitet ihr an eurem Projekt und beteiligt euch am Forum.

Bis **Dienstagmittag** stellt ihr eure Projektaufgaben zum Feedback auf die Plattform.

Bis Donnerstag gebt ihr euren Lernpartnern im Forum Feedback.

Am Donnerstagabend bekommt ihr meine Rückmeldung auf eure Projektaufgaben sowie das Lehrmaterial der neuen Woche.

Falls jemand ein konkretes Problem damit bekommt (Krankheit, Überstunden etc.), lasst es mich bitte wissen. Wir finden dann eine individuelle Lösung.

