



Ablauf der Vorbereitung Ihrer Fortbildung

Gerade bei größeren Schulen mit zwei oder mehr parallelen Workshops/Seminaren empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

Themenabstimmung im Kollegium

Die konkrete Themenauswahl erfolgt in zwei Schritten:

Zunächst treffen wir gemeinsam mit der/dem Fortbildungsbeauftragten eine **Vorauswahl von passenden Themen** aus meinem Gesamtangebot.

Anschließend erhalten die Kolleg:innen einen Link zu einer **Online-Abstimmung**, in der sie ihren Favoriten wählen.

Wenn das Ergebnis nicht eindeutig ausfällt, können wir ähnliche Themen zu einem gemeinsamen Workshop zusammenführen.

Zuteilung und inhaltliche Vorbereitung

Nach der Zuteilung zu den Workshops erhalten die Teilnehmenden – falls gewünscht – Zugang zu unserem **Vorbereitungsforum** mit einer Kurzbeschreibung des gewählten Themas.

Dort können sie vorab ihre Fragen, Interessen und persönlichen Lernziele einbringen.

Auch wir bereiten uns auf Grundlage dieser Rückmeldungen gezielt vor, sodass die Inhalte und Übungen möglichst passgenau auf die Bedarfe des Kollegiums abgestimmt sind.

So entsteht bereits im Vorfeld ein gemeinsamer Fokus und ein roter Faden für den Fortbildungstag.

Fortbildungstag – Vorschlag Zeitplan

08:00 - 08.30	Ankommen, Stehcafe, Aufbau
08.30 – 09.50	Begrüßung und Impulsvortrag
09.50 – 10.10	Kaffeepause, Räume finden
10.10 – 12.30	Workshophase
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 16.00	Workshophase (mit individueller Kaffeepause)

.

Wir schließen den Fortbildungstag in den Workshops mit einer Transferplanung zur **Nachhaltigkeitssicherung** ab, passen uns aber gern Ihren individuellen Wünschen an.



Nachhaltigkeitssicherung

Transferplanung und Transferunterstützung

Am Ende der Workshops entwickeln die Teilnehmenden ein persönliches Gesundheitsprojekt:
Welche Übungen oder Strategien möchte ich regelmäßig im Alltag einsetzen – wann und wie?

Trainings-App „Icando“

Mit unserer neuen App *Icando* erstellen sich die Teilnehmenden ihren individuellen Trainingsplan mit Erinnerungsfunktion.

- Übungen können mit Zufriedenheitsbewertung dokumentiert werden (Erfolgsmonitoring)
- Ein Stimmungsmonitoring unterstützt die Reflexion von Veränderungen
- Tägliche Impulse regen zur Selbstreflexion an

Peer-Coaching

Zur Verstetigung lade ich alle Teilnehmenden ein, sich in Zweierteams zu verabreden:
ca. 20 Minuten Austausch alle 2–4 Wochen. Ziel ist gegenseitige **Erfolgswürdigung** und **konstruktives Misserfolgsmanagement**, um „am Ball zu bleiben“.

Online-Training

Ergänzend erhalten alle Teilnehmenden kostenfreien Zugang zu unserem Online-Training „*Stark im Stress*“, um Inhalte zu vertiefen oder nachzuarbeiten.