|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ausbildungsrahmenplan:** | | |  | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Geplanter Zeitumfang:** | | | 1x 2h | **Teilnehmerzahl:** | | | max. 10 |
|  | | | | | | | |
| **Arbeitssicherheit:** | | | entfällt | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Voraussetzungen:** | | | Zuhören, miteinander reden | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Lernziele:** | Kenntnisse über Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatsleben  Gründe für eine gute Work – Life – Balance, sich selbst einschätzen können, „Nein“ sagen lernen, richtige Zeiteinteilung, Pausenzeiten richtig gestalten | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Benötigte Materialien**  **und Werkzeuge:** | | | Stift/Edding, 3x zugeschnittene farbige Papierstreifen (Höhe: ca. 10cm; Breite: ca. 20cm) 🡪 wenn Flipchart verwendet wird. Ansonsten: PC, Beamer | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Unterweisungsschritte:** | | | | | **Methodik:** | **Medien/ Arbeitsmaterialien:** | |
| Begrüßung  Abfragen in welchem Bereich die Teilnehmer arbeiten (für mögliche Beispiele) + Erwartungen an des Kurs abfragen | | | | | Gruppenarbeit | Wählen Sie ein Element aus.  Keine | |
| Zitate vorlesen, die Work – Life – Balance beschreiben | | | | | Vortrag | Powerpointfolie  Folie 1 | |
| Teilnehmer übersetzen Work, Life und Blance ins Deutsche. Bei Flipchart übersetzte Wörte auf Englische Begriffe kleben. 🡪 Bedeutung vorstellen | | | | | Gruppenarbeit  + Vortrag | Powerpointfolie  Folie 2 | |
| Vorteile einer Guten WLB. Erfragen von weiteren Vorteilen | | | | | Vortrag  Diskussion | Powerpointfolie  Folie 3 | |
| Folgen von Ungleichgewicht der WLB. Erfragen von weiteren Folgen. | | | | | Vortrag  Gruppenarbeit | Powerpointfolie  Folie 4 | |
| Teilnehmer wissen, was Ihnen Spaß macht repsektive belastet.  Fragen von Folie an Plenum stellen | | | | | Vortrag  Gruppenarbeit | Powerpointfolie  Folie 5 | |
| Geschichte von Till Eulenspiegel wird vorgelesen (wenn möglich von einem Teilnehmer). Es wird anschließend erklärt wie wichtig es ist, nicht möglichst schnell zu arbeiten, sondern effektiv! | | | | | Vortrag | Powerpointfolie  Folie 6 | |
| Gründe für ständiges „JA“ sagen. Über weitere Gründe diskutieren. | | | | | Vortrag  Diskussion | Powerpointfolie  Folie 7 | |
| Vorteile vom „Nein“ sagen. Über weitere Vorteile diskutieren | | | | | Vortrag  Diskussion | Powerpointfolie  Folie 8 | |
| Formulierungen für angemessenes „Nein“ sagen. Rollenspiel mit einem Teilnehmer, in dem er eine Formulierung anwendet. | | | | | Vortrag  Rollenspiel | Powerpointfolie  Folie 9 | |
| Richtige Zeiteinteilung bei der Arbeit | | | | | Vortrag | Powerpointfolie  Floie 10 | |
| Richtige gestaltung einer Pause. Erfragen wie Teilnehmer ihre Pause gestalten und anschließend diskutieren | | | | | Vortrag  Gruppenarbeit | Powerpointfolie  Folie 11 | |
| Beispiele für Ausgleichsaktivitäten. Teilnehmer nennen weitere persönliche Beispiele | | | | | Vortrag  Gruppenarbeit | Powerpointfolie  Folie 12 | |
|  | | | | | | | |
| **Anlagen:** | | * PPT-Präsentation „Work – Life – Balance” * Handout (PPT – Präsentation drucken 🡪 vier Folien auf einer Seite im Querformat) | | | | | |
|  | | | | | | | |