|  |  |
| --- | --- |
| **Ausbildungsrahmenplan:** |  |
|  |
| **Geplanter Zeitumfang:** | 1x 2h | **Teilnehmerzahl:** | max. 10 |
|  |
| **Arbeitssicherheit:** | entfällt |
|  |
| **Voraussetzungen:** | Zuhören, miteinander reden |
|  |
| **Lernziele:** | Kenntnisse über Gleichgewicht zwischen Arbeit und PrivatslebenGründe 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:** |
| BegrüßungAbfragen 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 | PowerpointfolieFolie 1 |
| Teilnehmer übersetzen Work, Life und Blance ins Deutsche. Bei Flipchart übersetzte Wörte auf Englische Begriffe kleben. 🡪 Bedeutung vorstellen | Gruppenarbeit+ Vortrag | PowerpointfolieFolie 2 |
| Vorteile einer Guten WLB. Erfragen von weiteren Vorteilen | VortragDiskussion | Powerpointfolie Folie 3 |
| Folgen von Ungleichgewicht der WLB. Erfragen von weiteren Folgen. | VortragGruppenarbeit | PowerpointfolieFolie 4 |
| Teilnehmer wissen, was Ihnen Spaß macht repsektive belastet.Fragen von Folie an Plenum stellen | VortragGruppenarbeit | PowerpointfolieFolie 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 | PowerpointfolieFolie 6 |
| Gründe für ständiges „JA“ sagen. Über weitere Gründe diskutieren. | VortragDiskussion | PowerpointfolieFolie 7 |
| Vorteile vom „Nein“ sagen. Über weitere Vorteile diskutieren | VortragDiskussion | PowerpointfolieFolie 8 |
| Formulierungen für angemessenes „Nein“ sagen. Rollenspiel mit einem Teilnehmer, in dem er eine Formulierung anwendet.  | VortragRollenspiel | PowerpointfolieFolie 9 |
| Richtige Zeiteinteilung bei der Arbeit | Vortrag | PowerpointfolieFloie 10 |
| Richtige gestaltung einer Pause. Erfragen wie Teilnehmer ihre Pause gestalten und anschließend diskutieren | VortragGruppenarbeit | PowerpointfolieFolie 11 |
| Beispiele für Ausgleichsaktivitäten. Teilnehmer nennen weitere persönliche Beispiele | VortragGruppenarbeit | PowerpointfolieFolie 12 |
|  |
| **Anlagen:** | * PPT-Präsentation „Work – Life – Balance”
* Handout (PPT – Präsentation drucken 🡪 vier Folien auf einer Seite im Querformat)
 |
|  |