

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
08:30 – 08:50 Uhr	Warm-up	Guten-Morgen-Kaffee	• Schaffung einer angenehmen Atmosphäre	Außerhalb des Seminarraums nehmen die TN Kaffee/ Softdrinks/kleine Häppchen ein und kommen in ungezwungener Atmosphäre ins Gespräch.		+ Versuchen Sie mit jedem TN persönlich einige Worte zu wechseln. Zeigen Sie somit Präsenz und Nähe.
	Überleitung:	<i>Während Sie auf jeden einzelnen TN zugehen, lassen Sie diesen jeweils nach Ihrem Wortwechsel eine Figur aussuchen. Erklären Sie ihm kurz, dass er die Figur wählen soll, mit welcher er sich am ehesten identifiziert, dass seine „Eintrittskarte“ zum Training ist und weitere Details sogleich folgen.</i>				
08:30 – 08:55 Uhr	Lernpartner	„Wer gehört zu mir?“	• Zuteilung der Lernpartner	Jeder TN wählt eine Figur, die je einer anderen zugeordnet ist.	• 3 bis 6 kleine Plastik-Figurenpaare (z.B. Tim/Struppi, Dick/Doof, Donald Duck/ Mickey Mouse, Tom /Jerry ...)	! Achten Sie darauf, dass die TN zufällig wählen und möglichst keine Absprache und gezielte Wahl der Figur stattfindet. Geben Sie noch keine Informationen zu Hintergründen heraus. + Bitten Sie die TN im Austausch gegen die symbolische Eintrittskarte "Figur", die Mobiltelefone abzugeben. Während der Pausen können sie wieder genutzt werden.
	Überleitung:	<i>Bitten Sie die TN in den Raum und darum frei einen Sitzplatz im Stuhlkreis zu wählen. Auf dem Weg soll jeder TN den ausgeteilten Klebepunkt auf dem Barometer so positionieren, dass er die persönliche Stimmung zum Zeitpunkt wiedergibt.</i>				
08:55 – 09:00 Uhr	Erfassen der Stimmung der TN	Stimmungsbarometer	• Visualisierung des aktuellen Empfindens der TN	Jeder TN bildet mittels des ihm ausgeteilten Klebepunktes seine aktuelle Stimmung auf dem Barometer ab.	• Flipchart „Stimmungsbild Einführung“ • Bunte Klebepunkte	+ Bilden Sie in jedem Fall auch Ihre eigene Stimmung kritisch ab und erläutern Sie diese später.
09:00 – 09:05 Uhr	Begrüßung, Einführung, Vorstellung des Trainers	Trainer-Input	• Einstimmung auf das Training	TN willkommen heißen und sich selbst, inklusive Vita, vorstellen.	• Flipchart „Willkommen“	

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	Überleitung:	<i>Signalisieren Sie den TN, dass es nun um sie geht und Resilienz im weitesten Sinne auch etwas mit Wohlbefinden zu tun hat. Aufgrund dessen möchten Sie erfahren, wie die TN sich aktuell in Bezug auf die Dimensionen Interessenslage und Motivation/Energie fühlen, um ggf. speziell darauf eingehen zu können.</i>				
09:05 – 09:15 Uhr	Wie fühlen sich die TN zum Trainingsbeginn?	Stimmungsbarometer	<ul style="list-style-type: none"> • Empfindungen der TN wertschätzend ergründen und verstehen • Befürchtungen beseitigen 	Das zuvor erfasste Stimmungsbild wird nun analysiert, indem wertschätzende Rückfragen an die TN gestellt werden und geklärt wird, warum manche Punkte wie positioniert worden sind.	<ul style="list-style-type: none"> • mit Klebepunkten beklebtes Flipchart „Stimmungsbild Einführung“ 	! Versuchen Sie erst die freiwilligen Wortmeldungen zu diskutieren, bevor Sie sachte auf hervorstechende Stimmungspositionen eingehen.
	Überleitung:	<i>„Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, welche Funktionen ein Trainer eigentlich einnimmt? Was macht er eigentlich, außer den Teilnehmern stundenlang PowerPoints vorzutragen ...?“</i>				
09:15 – 09:25 Uhr	Teilnehmer als Trainer	Zuruffrage und ergänzende Trainer-Inputs zu „Teilnehmer als Trainer“	<ul style="list-style-type: none"> • TN kennen und verstehen die Rolle eines Trainers • Sie wissen, was ihre Aufgabe als Trainer beinhaltet 	Nach einer gemeinsamen Definition der Trainerrolle werden die TN angewiesen, für bestimmte Aufgaben über den gesamten Trainingsverlauf hinweg in die Rolle des Trainers zu schlüpfen und Organisatorisches selbst zu gestalten.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Stifte • Back up „Trainerrolle“ 	! Nehmen Sie die Vorstellungen der TN zur Trainerrolle wertungsfrei auf. Geben Sie nur Input, wenn die Beiträge in eine gänzlich falsche Richtung verlaufen oder stagnieren. Dies ist wichtig, damit sich die TN mit dieser Rolle besser identifizieren können, und um Feedback zu erhalten, wie Trainer wahrgenommen werden.
	Überleitung:	<i>„Da wir mit dem Training etwas Neues ausprobieren möchten und zum Erlangen von Widerstandsfähigkeit die aktive Verantwortungsübernahme ein essenzieller Part ist, stelle ich mir vor, dass Sie ein wenig in meine Rolle schlüpfen, die wir nun analysiert haben ...“</i>				

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
09:25 – 09:35 Uhr	Trainingsablauf und -organisation	„Roter Faden“	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung geben • TN aktiv einbinden und Verantwortung übertragen 	Blätter mit den einzelnen Methoden und dem jeweiligen Zeitbedarf werden an einem Seil zur Orientierung aufgehängt. Die TN dürfen Wünsche/Anregungen zur Ablaufgestaltung einbringen.	<ul style="list-style-type: none"> • Rote Schnur • Wäsche-klammern • Papierblätter DIN A4 mit Agendapunkten • Stifte 	<p>! Die Gefahr besteht darin, dass TN-Wünsche nicht erfüllt werden können, da die Reihenfolge bestimmter Übungen aufgrund des sinnlogischen Aufbaus teilweise nicht zerrüttet werden kann. Thematisieren Sie dies im Bedarfsfall und bieten zugleich an, an anderer Stelle Modifikationen vorzunehmen.</p> <p>+ Zeiten/Dauer der Kaffeepausen werden von den TN festgelegt</p>
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Nun haben wir uns einen Rahmen für die nächsten beiden Tage abgesteckt, was sind allerdings Ihre Erwartungen, Wünsche, Befürchtungen, Ziele dazu? Besprechen wir folglich jetzt Ihre vorbereiteten Karten ...“</i>				
09:35 – 09:50 Uhr	Was die TN im Training erfahren/ lernen möchten ...	Erwartungsabfrage	<ul style="list-style-type: none"> • Abgleich der TN-Zielerwartung mit den Trainingszielen • Beseitigung von Befürchtungen 	Die vorbereiteten Moderationskarten der TN mit den Erwartungen/ Wünschen/Befürchtungen werden an der Pinnwand geclustert befestigt und im Plenum besprochen, wobei Synthesen zur Agenda hergestellt werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Moderationskarten • Pinnwand 	<p>+ Nehmen Sie jede Karte auf, auch wenn sie doppelt erscheint.</p> <p>+ Die Zuordnung zum Cluster erfolgt ausschließlich durch die TN.</p> <p>+ Paraphrasieren Sie die Aussagen der TN wertungsfrei.</p>
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Um einigen Ihrer Erwartungen gerecht zu werden, biete ich Ihnen die Möglichkeit, eine Minitrainerrolle zu übernehmen und das Training selbst mitzugestalten ...“</i>				

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
09:50 – 10:00 Uhr	Wer kümmert sich um was?	„Teilnehmer als Trainer“	<ul style="list-style-type: none"> • Verantwortlichkeiten verteilen • Steigerung der Beteiligung und Motivation der TN • Verständnis für den Trainer schaffen • Präsentations- und Moderationstechniken üben 	Freiwillige übernehmen organisatorische Aufgaben und sind dafür Ansprechpartner während des Trainings.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flipchart „Teilnehmer als Trainer“ ▪ Stifte 	+ Neben den genannten Verantwortlichkeiten, die als Vorschläge zu sehen sind, können die TN weitere einbringen, wenn diese realisierbar sind.
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Unser Gedächtnis und unsere Aufmerksamkeit tun sich schwer, immer auf der Höhe zu sein und Informationen eines ganzen Tages aufzunehmen und zu speichern. Trotzdem möchten Sie natürlich alle wichtigen Details aus dem Training für eine bestmögliche Umsetzung in Ihrem Arbeitsalltag festhalten. Dafür habe ich ein kleines Büchlein für Sie, das Sie wie ein Tagebuch individuell begleitet.“</i>				
10:00 – 10:15 Uhr	Resilienz-tagebuch	Trainer-Input zur Handhabung des Resilienz-tagebuchs	<ul style="list-style-type: none"> • TN wissen, wie sie das Resilienz-tagebuch benutzen • Förderung der aktiven Teilnahme am Training • Nachschlagewerk • Orientierungs /-Kontroll- und Reflexionshilfe 	Vorstellung des Resilienz-tagebuchs, worin die TN parallel im Training sowie zwischen Modul I und II Erarbeitetes und Gelerntes in teilstrukturierten Vorlagen verschriftlichen bzw. theoretische Inputs entnehmen können.	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz-tagebuch • Stifte 	Weisen Sie die TN bei jeder Übung auf die entsprechenden Seiten im Resilienz-tagebuch hin. ! TN sollten nur nach Aufforderung im Tagebuch blättern, da sonst die Ablenkung zu stark ist und unnötige Fragen zu den Inhalten entstehen können, die im Trainingsverlauf sowieso geklärt werden würden.
	<i>Überleitung:</i>	<i>Lösen Sie nun das Rätsel um die Figuren auf.</i>				

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
10:15 – 10:30 Uhr	Lernpartnerschaft	Brainstorming und Bildung der Lernpartnerschaften	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Kennenlernen • Bildung der Lernpartnerschaft • TN haben Reflexions /-Feedbackpartner und Motivator 	Im Brainstorming zur Frage „Was ist für uns ein(e) Lernpartner(-schaft)“ werden Aspekte gesammelt, die die TN mit einer Lernpartnerschaft assoziieren. Sodann bilden die TN aufgrund der Figuren ein Lerntandem ab, in welchem sie während des Trainings Übungen durchführen und reflektieren. Die Partnerschaft soll in der Phase zwischen Modul I und II fortgeführt werden und bleibt bis mindestens zum Ende des Moduls II bestehen.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Stifte • Figurenpaare 	<p>+ Alle Aussagen sind wertvoll und werden wertungsfrei aufgenommen.</p> <p>! TN könnten mit ihrem Lernpartner unzufrieden sein. Lösen Sie den Konflikt, indem Sie hervorheben, dass es eine ideale Chance ist, das Gelernte zum Thema Resilienz hierbei anzuwenden.</p>
	Überleitung:	<i>Ziehen Sie ein Resümee aus dem Brainstorming. Leiten Sie z.B. über, indem Sie die TN danach fragen, wie eine gute Zusammenarbeit hergestellt und dauerhaft sichergestellt werden kann.</i>				
10:30 – 10:45 Uhr	Spielregeln	„Der Kodex“	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung und Regelung der Zusammenarbeit • Konfliktvermeidung 	Im Plenum werden Spielregeln „Der Kodex“ aufgestellt, die die Zusammenarbeit im Tandem und der Gruppe regulieren. Die Regeln werden später von jedem TN in das Resilienztagbuch übertragen. Der hierfür verantwortliche TN sorgt für die Einhaltung der Regeln.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Stifte • Resilienztagbuch 	<p>! Enthalten Sie sich als Moderator inhaltlich komplett. Im Ergebnis sollten allerdings nicht mehr als 10 Regeln festgehalten werden.</p> <p>! Briefen Sie den verantwortlichen TN, dass er nur Multiplikator der Regeln ist und nicht die Einhaltung kontrollieren oder Fehlverhalten bestrafen muss. Dies könnten sonst zu Konflikten führen.</p>

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>Starten Sie nun in das eigentliche Trainingsgeschehen. „Eine Partnerschaft lebt von der Kommunikation und dem gemeinsamen Wissen, welches Basis für ein gutes Miteinander und gegenseitige Unterstützung ist. Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie sind in einem Date und möchten nun sehr genau Ihr Gegenüber, welches Ihr zukünftiger Partner ist, kennenlernen und verstehen ... In der Vorbereitung auf das Training haben Sie bereits Reflexionsfragen bearbeitet. Nutzen Sie diese nun als Gedankenstütze für das Gespräch.“</i>				
10:45 – 12:15Uhr	Positive Erfahrungen und Zukunftsgedanken der TN	Appreciative Inquiry Resilienz-interview	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch positiver Erlebnisse/Stärken/Werte und Zukunftsgedanken • Kennenlernen des Partners • Gegenseitige Wertschätzung • Anknüpfungspunkte/ Beispiele für weitere Übungen 	Nach einer kurzen Vorbereitungsphase mithilfe der Reflexionsfragen (15 min), interviewen sich die TN nacheinander (je 20 min) im Tandem, entsprechend der Instruktionen, und halten die Ergebnisse schriftlich fest. Eine Reflexion und Diskussion folgt im Plenum (20 - 30 min).	<ul style="list-style-type: none"> • vorbereitete pos. Erfahrungen der TN • Handout „Resilienzinterview für Interviewer“ • Handout „Tipps für Interviewer“ • Vorlage im Resilienztagebuch 	<ul style="list-style-type: none"> + Gehen Sie währenddessen von Tandem zu Tandem. Greifen Sie inhaltlich nicht ein, unterstützen Sie jedoch bei der Ausübung der Interviewtechniken. + Fragen Sie in der Reflexion nicht nur nach besprochenen Inhalten, sondern auch danach, wie die TN die Interviewsituation empfunden haben etc.
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Nachdem Sie sich nun etwas besser kennen: Was treibt Sie gemeinsam an? Wohin möchten Sie? Gibt es ein Bild, welches symbolisch für Ihre Partnerschaft steht?“</i>				
12:15 – 12:45 Uhr	Orientierung für die Lernpartnerschaft	„Lernpartnerschaftsvision“	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Ziel- und Werteorientierung finden • Förderung der Zusammenarbeit • Förderung des kreativen Denkens 	Im Lerntandem wird grafisch und/oder schriftlich eine Vision erstellt und in das Resilienztagebuch aufgenommen (evtl. im Nachgang in Form eines Fotos).	<ul style="list-style-type: none"> • Papier DIN A3 oder Flipcharts • Bunte Papiere • Filzstifte/ • Buntstifte/Kreide • Zeitschriften 	<ul style="list-style-type: none"> ! Falls der Begriff „Vision“ und das dahinterstehende Konzept nicht allen TN klar sein sollte, klären Sie dies vorab auf. + Hier kann der Verantwortliche Musik einspielen.
12:45 - 13:45 Uhr	Mittagspause					Kann von den TN ggf. zeitlich verschoben werden.

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>Greifen Sie nun den Resilienztest auf: „Jeder von Ihnen hat vorab den Resilienztest ausgefüllt und sicherlich ist dabei die eine oder andere Frage aufgekommen, was unter den jeweiligen Eigenschaften zu verstehen ist und wie Sie vor allem die Chancen für die im Test ermittelten Weiterentwicklungsfelder ergreifen können. Dies klären wir nun zuerst theoretisch, um dann durch praktische Übungen unsere Resilienz zu stärken.“</i>			• Ausgefüllter Resilienztest	+ Verweisen Sie in den einzelnen Übungen immer wieder auf den Resilienztest und die darin ermittelten Ergebnisse.
13:45 – 15:15 Uhr	Theorie des Resilienz-faktoren-konzeptes	Murmel-gruppenrunde	• Kennen und Verstehen des Resilienz-faktoren-konzeptes	Kurze Trainer-Inputs zur Theorie wechseln sich mit Diskussionsrunden im Tandem/Plenum zu vorgegebenen Fragestellungen ab.	• Präsentation „Das Resilienz-faktoren-konzept“ • Beamer • Computer • Kopien aus relevanten Literaturquellen (s. Literatur-hinweise)	! Achten Sie auf die Einhaltung der Zeiten. Jeder TN sollte seine Meinung einbringen. Binden Sie einzelne Personen ggf. aktiv ein.
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Denken Sie darüber nach: Was machen Sie für gewöhnlich rein intuitiv, wenn es Ihnen nicht gut geht? Was sind Ihre kleinen Trostpflaster?“ Bringen Sie als Trainer an dieser Stelle gerne auch eigene Beispiele ein und steigern Sie somit die Offenheit der TN.</i>				
15:15 – 15:45 Uhr	Stimmungs-aufhellung	„Erste-Hilfe-Koffer“	• Erzeugen einer optimistischen Grundhaltung • Schaffung kurzfristiger Lösungen und Motivatoren für emotionale Tiefpunkte	Glücksbringer oder Maßnahmen, die als persönliche Stimmungsaufheller dienen, werden im Plenum durch eine Kartenabfrage gesammelt und ggf. geclustert. Die TN erfassen die für sie relevanten im Resilienztagbuch und ergänzen ggf.	• Pinnwand • Moderations-karten • Stifte • Resilienz-tagebuch	! Es besteht die Gefahr, dass TN ihre Punkte aus Angst vor Hänseleien oder negativem Feedback nicht einbringen oder dies tatsächlich eintritt. Sprechen Sie diese Problematik vorab an, fordern Sie ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander und weisen Sie darauf hin, dass zu persönliche Stimmungsaufheller nicht diskutiert werden müssen.

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Neben diesen eher spontanen und sehr kurzweiligen Hilfsmitteln, um wieder in Balance zu gelangen, stehen uns noch zahlreiche weitere Ressourcen zur Verfügung, die wir hierfür nutzen können. Ein Teil kam bereits in der Theoriesequenz zur Sprache, jedoch gehen wir nun konkreter darauf ein ...“</i>				
15:45 - 16:45Uhr	Interne und externe Ressourcen einer Person	Input und Übung zum „Ressourcenportfolio“	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenarten kennen, verstehen und unterscheiden • Eigene Ressourcen reflektieren, analysieren, bewerten und zuordnen • verfügbares Ressourcenrepertoire wertschätzen und nutzen lernen 	Bezugnehmend auf die Resilienzfactoretheorie zeigt der Trainer die Ressourcenarten auf. Jeder TN erfasst seine persönlichen Ressourcen in der Vorlage des Tagebuchs, bewertet die jeweilige Ausprägung. Als Hilfsmittel können das Resilienzinterview und der Erste-Hilfe-Koffer herangezogen werden. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse mit dem Lernpartner besprochen.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart „Ressourcenarten“ • Ergebnisse aus dem Resilienztest und -interview • Erste-Hilfe-Koffer • Resilienz-tagebuch 	<p>+ Bringen Sie als Synonym für persönl. Ressourcen den Begriff „Stärken“ ein.</p> <p>+ Gehen Sie währenddessen von Tandem zu Tandem. Unterstützen Sie die TN bei der Bewertung und Zuordnung. Geben Sie aber auch Gedankenanstöße etc.</p>
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Ein wesentlicher Einflussfaktor auf unser Wohlbefinden und unsere Wahrnehmung sind Emotionen. Allerdings sind diese für die meisten von uns, noch weniger als die zuvor behandelten Ressourcen, greifbar und dementsprechend noch weniger steuerbar. Mit einem kleinen Werkzeug versuchen wir nun dennoch einen Zugang zu schaffen.“</i>				
16:45 – 17:00 Uhr	Emotionswahrnehmung	Trainer-Input zur Handhabung des Gefühlskompasses	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionen bewusst wahrnehmen und hinsichtlich ihrer Art definieren • Emotionen kontrollieren lernen • Qualität der Kommunikation und Interaktion verbessern 	Kurzer Trainer-Input zum Instrument „Gefühlskompass und dessen Sinn und Zweck“. Die Steine werden dazu nach Aufforderung, aber auch eigeninitiativ entweder auf dem großen Kompass oder im Resilienztagbuch auf das/die empfundene(n) Gefühl(e) gelegt und durch die Position mehr innen oder außen auf dem Kompass gewichtet. Pro TN können gleichzeitig max. 3 Gefühle markiert werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlage Gefühlskompass auf DIN A3 • Bunte Steine/evtl. Lernpartnerfiguren (pro TN 1-3) 	<p>+ Jedem markiertem Gefühl sollte insbesondere bei den ersten Malen eine Erläuterung folgen. Haken Sie dazu bei den TN nach.</p> <p>+ Scheuen Sie sich nicht, Ihre eigenen Gefühle anzugeben, dies schafft eine höhere Bereitschaft der TN, sich zu öffnen.</p>

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Nachdem wir nun so viele Ressourcen betätigt und Stressoren erkannt haben, haben wir uns eine Entspannungspause verdient. Vorab testen wir uns jedoch hinsichtlich unserer Gefühlslage. Bitte halten Sie dazu auf Ihrem Gefühlskompass Ihre aktuellen Emotionen fest. Nach der Übung werden wir dies erneut durchführen und sehr wahrscheinlich Veränderungen wahrnehmen.“</i>				
17:00 – 17:15 Uhr	Auflockerung und Spontanentspannung	Progressive Muskelentspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstinstruierte Muskelentspannung herbeiführen • Technik der Konzentrationslenkung kennenlernen • Sich selbst erfahren 	Entlang der Trainerinstruktion kontrahieren und entspannen die TN gezielt bestimmte Muskelgruppen im Körper.	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktion „Progressive Muskelentspannung“ • Stühle • Musik • Gefühlskompass 	Der Verantwortliche für die Musik hat entweder ein Lied mitgebracht oder wählt dieses alleine oder durch Abstimmung mit dem Plenum aus.
	<i>Überleitung:</i>	<i>Halten nach dem Moment der Ruhe und Entspannung nach der Übung einen Moment inne, bevor Sie fortfahren und den Gefühlskompass erneut einsetzen und die Ergebnisse reflektieren. Bitten Sie die TN, nun in Stille den Tag Revue passieren zu lassen, um dann erneut ihre Stimmung am Barometer zu den beiden Dimensionen anzutragen.</i>				
17:15 – 17:30 Uhr	Wie haben die TN den Trainingstag erlebt?	Stimmungsbarometer	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung des Empfindens der TN nach dem Trainingstag • Möglichkeit, auf Lob und Kritik der TN einzugehen 	Jeder TN bildet mittels der Klebepunkte seine Stimmung erneut an dem Barometer auf dem Flipchart ab. Der Trainer gibt Raum für Lob und Kritik und spricht TN aktiv auf ihre Angaben an.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart „Stimmungsbarometer Abschluss“ • Bunte Klebepunkte 	

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>Gleichermaßen überprüfen Sie mit den TN die am Trainingsbeginn notierten Erwartungen/Wünsche/Befürchtungen.</i>				
17:30 – 17:45 Uhr	Hat das Training die Erwartungen erfüllt?	Reflexionsrunde im Plenum und Erwartungsabfrage	<ul style="list-style-type: none"> • Erwartungs- und Trainingszielabgleich • Grundlage für eine weitere Trainingsevaluation schaffen 	Die Moderationskarten mit den Erwartungen/Wünschen der TN an der Pinnwand werden auf Erfüllung im Plenum überprüft. Falls sich Erwartungshaltungen geändert haben, werden diese ergänzt. Erfüllte und bislang unerfüllte Erwartungen werden geclustert.	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand mit Moderationskarten vom Vormittag • Moderationskarten • Stifte 	+ Seien Sie kritisch mit sich selbst und hinterfragen Sie die Aussagen der TN ohne jedoch die Inhalte zu steuern.
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Da wir am Ende eines Tages mit vielen Informationen angelangt sind und bereits zurückgeblickt haben, möchten wir nun das uns am wichtigsten Erscheinende festhalten, um auch in Zukunft darauf zurückgreifen zu können. Aufgrund unserer begrenzten Ressourcen suchen wir uns folglich die Punkte heraus, die wir auf keinen Fall vergessen wollen, halten sie fest, und den Rest, können wir im Hinterkopf behalten oder entsorgen ihn sofort.“</i>				
17:45 – 18:00 Uhr	Resümee und Wissenssicherung	Wissenssafe und Müllabfuhr	<ul style="list-style-type: none"> • Selektion und Sicherung der „Lessons Learned“ • Hilfestellung für den späteren Transfer in die Praxis 	Die TN schreiben in ihrem Resilienztagbuch alle wertvollen Erkenntnisse in der dafür vorgesehenen Seite „Meine Erkenntnisse aus dem Training“ ein und schreiben die drei wichtigsten Punkte auf Moderationskarten, die im Plenum diskutiert werden. Auf einem losen Blatt notiert jeder zudem alles unnütze Wissen, liest dies im Plenum vor und wirft es in den Papierkorb.	<ul style="list-style-type: none"> • Moderationskarten • Stifte • Pinnwand • Weißes Papier A 4 • Resilienztagbuch 	! Falls wesentliche Punkte von den TN nicht in den Wissenssafe aufgenommen werden, sprechen Sie dies an, klären Sie die Gründe und nehmen diesen Punkt ggf. nochmals in die Agenda auf, falls Unklarheiten bestehen.

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Bevor wir starten, möchte ich mir auch heute ein kurzes Bild darüber machen, wie Sie sich aktuell fühlen, um ggf. speziell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können und den Trainingstag für Sie so angenehm und nützlich wie möglich zu gestalten.“</i>				
09:00 – 09:10 Uhr	Wie fühlen sich die TN zum Trainingsbeginn?	Stimmungsbarometer	(siehe Vormittag 1.1)	(siehe Vormittag 1.1) Verwenden Sie das Barometer des Vortages, stellen Sie einen Vergleich her und diskutieren Sie diesen.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart „Stimmungsbarometer Einführung“ Tag 1 • Bunte Klebepunkte 	
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Werfen wir doch noch einen Blick auf unsere Ergebnisse und Leistungen des gestrigen Tages, so sehen wir, wo wir aktuell stehen und was wir uns bereits alles erarbeitet haben.“</i>				
09:10 – 09:30 Uhr	Was geschah am Vortag?	Rückblick auf den Wissenssafe und die Erwartungsabfrage	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung des Gelernten • Klärung aufkommender Fragen, Anregungen und Wünsche 	Die TN wiederholen, warum sie was am Vortag in den Wissenssafe aufgenommen haben. Die Erwartungsabfrage wird auf Vollständigkeit und Änderungen überprüft.	<ul style="list-style-type: none"> • Pinnwand „Wissenssafe“ Tag 1 • Pinnwand „Erwartungsabfrage“ Tag 1 • Moderationskarten 	+ Verhalten Sie sich als neutraler Moderator und steuern Sie die Inhalte nicht.
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Wie oft verwenden wir mittlerweile die Aussage „Ich bin im Stress!“? Dieser Begriff scheint zu unserem täglichen Weggefährten geworden zu sein. Wissen wir jedoch, was er tatsächlich bedeutet, wie er entsteht und welche Auswirkungen er hat? Widmen wir uns nun einmal stressfrei dem Thema Stress und lernen wir auf dem Weg zur Stärkung unserer Resilienzfähigkeit mit diesem Faktor umzugehen.“</i>				
09:30 - 10:30 Uhr	Stress und Stressoren	Trainer-Input und Übung „Stresskarte“	<ul style="list-style-type: none"> • Entstehung und Ablauf von Stress kennen und verstehen • Individuelle Stressoren erkennen und bewerten • Grundlage für die Lösungsfindung und Beeinflussung von Stressoren 	Einleitender Trainer-Input zum Thema „Was ist Stress und wie entsteht er?“ Die TN notieren nachfolgend in Einzelarbeit ihre pos./neg. Stressoren, bewerten diese hinsichtlich des Belastungsgrads und des Energieverbrauchgrads, suchen Lösungswege und die dazu benötigten Ressourcen. Das Ergebnis wird in das Resilienztagbuch übertragen.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart „Stress“ • Papier • Resilienztagbuch 	+ Regen Sie die TN dazu an, zu einzelnen Stressoren die Gefühlslage auf dem Gefühlskompass zu ermitteln und abzubilden.

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>					
	<p>„Oftmals handeln und verhalten wir uns automatisch auf eine bestimmte Art und Weise und treten Dingen unbegründet mit einer voreingenommenen Einstellung gegenüber. Wie wir zuvor gesehen haben, entscheidet dies auch in wesentlichem Maße darüber, ob und wie wir Stress empfinden. Ein Grund dafür sind unsere Werthaltungen. Diese wollen wir nun näher kennenlernen und zudem eine Technik üben, die uns hilft, verfestigte, oftmals negative Einstellungen gedanklich in positiver Richtung zu steuern und sich folglich besser zu fühlen.“</p>					
10:30 – 11:15 Uhr	Persönlichkeit und Werthaltung, positives Selbstgespräch	Trainer-Input und Übung „Wir sind so, weil ...“	<ul style="list-style-type: none"> • Kennen und Verstehen des theoretischen Wertekonzepts in Zusammenhang mit der Persönlichkeit und dem Verhalten • Bewusstsein über eigene Werte schaffen • Verbesserung des Selbstbildes • Verbesserung der Annahme von Fehlern • Techniken der Einstellungsänderung/ Reframing kennenlernen und üben 	Nach einem kurzen Trainer-Input zu „Werten und Persönlichkeit“ notiert jeder TN seine individuellen Werte in gewichteter Reihenfolge im Resilienztagebuch. Der Trainer stellt das pos. Selbstgespräch theoretisch vor. Auf Basis dessen formen die TN im Sinne eines pos. Selbstgesprächs in Einzelarbeit (wenn der Wunsch besteht alternativ auch im Lerntandem) absolutistische neg. Aussagen hinsichtlich ihres Selbstbildes und/oder gegenüber Sachverhalten zu positiven um oder mildern den negativen Inhalt ab. Die Ergebnisse werden dann im Plenum präsentiert und diskutiert.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart „Positives Selbstgespräch“ • Flipchart „Werte und Persönlichkeit“ • Resilienz-tagebuch 	<p>+ Geben Sie eingangs zur Erläuterung der Übung ein Beispiel folgender Art: „Ich bin ein riesengroßer Chaot.“ Umbewertet kann die Aussage sein: „Ich bin chaotisch, weil ich meine Zeit für mir wichtigere Dinge nutze und mich in meinem Chaos ja dennoch zurechtfinde und wichtige Dinge sogar sehr gut organisieren kann.“</p>
	<i>Überleitung:</i>					
	<p>„Nachdem wir gerade unsere individuellen Einstellungen und Selbstbilder in ein neues angenehmes Licht gerückt haben, werden wir in ähnlicher Weise mit Krisensituationen weiter arbeiten und auch hier mithilfe von unterschiedlichen Betrachtungsweisen Krisen verständlicher und lösbarer machen.“</p>					
11:15 – 12:30 Uhr	Krisen darstellen und betrachten	Visualisierung der Krise	<ul style="list-style-type: none"> • Technik der Wahrnehmungslenkung kennenlernen und praktizieren • Einstellungsänderungen herbeiführen • Grundlage für die Lösungsfindung schaffen 	Pro Lernpartnerschaft wird eine Krisensituation aus der Praxis (Resilienzinterview und/oder Stresskarte kann als Orientierungsmittel genutzt werden) ausgewählt und grafisch/metaphorisch in unterschiedlicher Weise dargestellt (mind. 2 Varianten). Für die entstandenen Bilder, losgelöst von der ursprünglichen Situation, werden Lösungsmöglichkeiten abgeleitet (grafisch/verbal). Die Ergebnisse werden im Plenum präsentiert und diskutiert. Die TN stimmen ab, welche Krisensituation inkl. Lösung(en) für das weitere Vorgehen genutzt werden soll.	<ul style="list-style-type: none"> • Papier DIN A3 oder Flipchart • Bunte Papiere • Filzstifte/ Buntstifte/ Kreiden • Zeitungen/ Magazine 	<p>! Gibt es für ein Bild keine Lösung, sollen die TN die Situation anders darstellen und eine Lösung ableiten.</p> <p>+ Der Verantwortliche kann Musik einspielen.</p> <p>! Überlassen Sie die Entscheidung über die endgültige Situation inkl. Lösung(en) den TN. Moderieren Sie nur die Abstimmung.</p>

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
12:30 – 13:30 Uhr		Mittagspause				
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Zuvor haben wir für eine exemplarische Krisensituation aus der Praxis Lösungsmöglichkeiten auf kreative Weise herbeigeführt, unsere Wahrnehmung und Einstellungen gesteuert und auf eine neue Weise für uns genutzt. Ähnlich fahren wir fort und überprüfen zuerst unsere Lösungsmöglichkeiten aus unterschiedlichen Perspektiven, bevor wir unser Lösungsziel mithilfe eines Zielechecks optimal formulieren.“</i>				
13:30 – 15:00 Uhr	Problemlösung und Zielsetzung	Lösungsfindung und -Planung mittels der Walt-Disney-Strategie und der Methode R.E.A.C.H.	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusste Nutzung der Metaebene zur Lösungsfindung • Kennen und Anwenden des Zielechecks R.E.A.C.H • Verbesserte Zielformulierung • Technik der Wahrnehmungslenkung kennenlernen und anwenden 	<p>(30-45 min) Die Lösung(en) für das Bild bzw. die Situation wird nun überprüft, indem diese im Plenum anhand der Walt-Disney-Strategie aus drei Perspektiven betrachtet wird.</p> <p>(30-45 min) Für die ermittelte und geprüfte Lösung werden das konkrete Lösungsziel und der Weg mithilfe des Zielechecks R.E.A.C.H., der kurz vom Trainer entlang des Flipcharts „R.E.A.C.H.“ vorgestellt wird, im Plenum auf einem Flipchart festgehalten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenportfolio • Krisenbild aus Übung • Flipchart „R.E.A.C.H.“ • Instruktion „Walt-Disney-Strategie“ • Flipchart • Pinnwand • Moderationskarten 	<p>+ Stellen Sie die Durchführung der Strategie komplett, wie in der Instruktion beschrieben, vor und klären Sie aufkommende Fragen.</p> <p>+ Weisen Sie stets darauf hin, dass diese Übungen in sehr ähnlicher Weise auch selbstständig im Alltag genutzt werden können.</p>
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Es ist nun wieder an der Zeit, etwas für uns zu tun und Ruhe und Kraft zu tanken ...“</i>				
15:00 – 15:15 Uhr	Auflockerung und Spontanentspannung	Beruhigungs- atem	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstinstruierte Beruhigung herbeiführen • Technik der Konzentrationslenkung kennenlernen • Sich selbst erfahren • Vegetative Entspannung 	Entsprechend der Trainerinstruktion atmen die TN bewusst und strukturiert ein und aus.	<ul style="list-style-type: none"> • Stühle • Musik • Instruktion „Beruhigungs- atem“ 	+ Regen Sie die TN dazu an, Gefühlslage vor und nach der Übung auf dem Gefühlskompass zu ermitteln und abzubilden.

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Wie auch gerade eben haben wir über den Trainingsverlauf einige Techniken kennengelernt, die in kritischen Situationen angewendet helfen, uns selbst zu regulieren und Krisen erfolgreich zu meistern. Diese werden wir nun an einer realitätsnahen Situation anwenden.“</i>				
15:15 – 16:30 Uhr	Sich selbst regulieren	„Stopp-Schild“	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer der gelernten Techniken der Spontanentspannung, Wahrnehmungslenkung, des pos. Selbstgesprächs zur kurzfristigen Erleichterung • Grenzen setzen lernen • Entscheidungen rationaler treffen • Konstruktives Feedback geben • TN können selbst eine Situation zur Anwendung des Gelernten erstellen 	Während eines instruierten Partnerrollenspiels zu einer Stresssituation/ Grenzsituation müssen die TN die Techniken der Spontanentspannung, Wahrnehmungslenkung und des pos. Selbstgesprächs aktiv einsetzen. Einleitend führt der Trainer mit einem Freiwilligen das Musterbeispiel vor. Im Plenum wird eine idealtypische Situation aus der Arbeitswelt konstruiert und im Team durchgeführt. Freiwillige Teams dürfen diese gerne vor dem Plenum präsentieren. Anschließend werden die Erkenntnisse partnerschaftlich vor dem Plenum reflektiert, wobei die Gruppe und der Trainer im Anschluss Feedback geben.	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktion, Blanko-vorlage und Musterbeispiel „Stopp-Schild“ • Flipchart „Stopp-Schild“ 	<p>Achten Sie darauf, dass zwischen der Durchführungssequenz und der Reflexions-/ Feedbacksequenz nicht zu viel Zeit verstreicht, sondern das Erlebte vollumfänglich präsent ist.</p> <p>+ Einsatz des Gefühlskompasses</p>
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Es ist nun an der Zeit. das Stopp-Schild auch für unsere Trainingseinheit zu ziehen und ein Ende zu finden. Zuvor möchte ich mit Ihnen jedoch die Erlebnisse ein wenig Revue passieren lassen: Was für mich gerade interessant wäre: Wie ist Ihre Stimmung gerade und wie fühlen Sie sich aktuell nach den Übungen?“</i>				
16:30 - 16:40 Uhr	Wie haben die TN den Trainingstag erlebt?	Stimmungsbarometer	(siehe Nachmittag 1.4)	(siehe Nachmittag 1.4) Verwenden Sie das Barometer des Vortages. Stellen Sie einen Vergleich her und diskutieren Sie diesen.	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart „Stimmungsbarometer Abschluss“ Tag 1 • Bunte Klebepunkte 	+ Tragen auch Sie Ihre Stimmung am Barometer an und geben Sie ein Kurzstatement dazu ab.
	<i>Überleitung:</i>	<i>Gleichermaßen überprüfen Sie mit den TN die am Trainingsbeginn notierten Erwartungen/Wünsche/Befürchtungen.</i>				

Detailablauf 2-Tages-Präsenztraining

Zeit	Thema	Methode	Ziel(e)	Beschreibung	Material	Anmerkungen
16:40 – 17:00 Uhr	Hat das Training die Erwartungen erfüllt?	Reflexionsrunde und Erwartungsabfrage im Plenum	(siehe Nachmittag 1.5)	(siehe Nachmittag 1.5) Nutzen Sie die Pinnwand von Tag 1 und reflektieren Sie gemeinsam die Unterschiede.	• Pinnwand „Erwartungsabfrage“ Vormittag	
	<i>Überleitung:</i>	<i>(siehe Nachmittag 1.5)</i>				
17:00 – 17:20 Uhr	Resümee und Wissenssicherung	Wissenssafe und Müllabfuhr	(siehe Nachmittag 1.5)	(siehe Nachmittag 1.5)	• Moderationskarten • Stifte • Pinnwand „Wissenssafe“ Tag 1 • Weißes Papier A4 • Resilienztagebuch	(siehe Nachmittag 1.5)
	<i>Überleitung:</i>	<i>„Ihnen werden sicherlich Fragen durch den Kopf gehen wie: „Was machen wir nun mit dem Gelernten, der Lernpartnerschaft, etc., wie werden wir bei der Umsetzung in die Praxis unterstützt und wie geht das Training weiter? Dies möchte ich nun mit Ihnen besprechen, sodass Sie für die kommenden 5 bis 6 Monate gut gerüstet Ihre Resilienzfähigkeit erweitern können.“</i>				
17:20 – 17:30 Uhr	Ausblick	Trainer-Input	<ul style="list-style-type: none"> • TN wissen wie sich das weitere Vorgehen darstellt • Transferaufgaben sind verteilt und verstanden 	Hier wird die Frage „Wie geht es weiter?“ geklärt. Der Trainer gibt die nächsten Termine bekannt und erläutert die Hausaufgaben.	• Flipchart „Ausblick“	+ Das Beispiel für die Übung Stopp-Schild soll im Idealfall aus der Transfer- und Lernphase stammen und so oder in ähnlicher Weise stattgefunden haben. Dies ermöglicht eine tatsächliche Transferkontrolle.
	<i>Überleitung:</i>	<i>Machen Sie den TN das Ausfüllen des Feedbackbogens schmackhaft, indem Sie herausstellen, wie bedeutend es für die Trainingsqualität und -verbesserung ist, und teilen Sie mit dem Bogen gleichzeitig eine Kleinigkeit (Spruchkarte, Süßigkeit etc.) als Dankeschön aus.</i>				
17:30 – 17:45 Uhr	Wie beurteilen die TN das Training?	Feedbackbogen	• Grundlage für die Evaluation des Trainings	Die TN füllen anonym den ausgeteilten Feedbackbogen aus. Der Trainer sammelt diesen ein.	• Vorlage „Meine Trainingsbeurteilung“ • kleines Dankeschön	! Sie können die TN zwar nicht dazu zwingen, seien Sie aber dennoch dahinter, möglichst von jedem ein Feedback zu erhalten.