

Auf dem Weg zu Virtual Classroom Fitness

M5-ACT

M5: Methodenkompetenz - online geht (fast) alles - ACT

Attention

Worauf werde ich ab jetzt konkret achten / was werde ich beobachten?

Sie entwickeln das Thema weiter, indem Sie beobachten, wie andere mit diesem Thema umgehen und indem Sie bewusst Ihre bisherigen Verhaltensmuster reflektieren. Es handelt sich um Aufgabenstellungen, bei denen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich oder andere richten und beobachten.

Wählen Sie 1-2 jener Übungen aus, die Ihnen „Am Weg zu Virtual Classroom Fitness“ besonders hilfreich erscheinen und haken diese an. Setzen Sie sie um und dokumentieren Sie sie.

- Beim nächsten Training oder bei einem Training, an das Sie sich erinnern – checken Sie die eingesetzten Methoden auf das Prinzip der drei S: sind sie simpel, stimulierend und strukturiert?
- Überlegen Sie sich bei Ihrer nächsten Online-Session, an der sie teilnehmen oder sehen Sie sich eine Aufzeichnung an: Sind alle Elemente gut und wichtig, gibt es etwas, was man weglassen könnte?
- Suchen Sie nach besonders spannenden Themenstellungen in Ihrem Fachgebiet – woraus könnte man eine Schätzfrage oder Skalierungsfrage machen?

Communication:

Wem werde ich konkret von meinen Lernerfahrungen, von meinem Umsetzungsvorhaben etc. erzählen / mit wem werde ich darüber sprechen?

Damit begeben Sie sich vom passiven “Aufnahme-Modus” in den aktiven “Wiedergabe- oder Handlungsmodus” und vernetzen dies in Ihrem Gehirn.

Sie aktivieren damit externe Ressourcen, die Sie in der Umsetzung unterstützen können bzw. holen sich selbstgesteuerten “sozialen Druck” zu Hilfe, um an der Umsetzung dran zu bleiben.

Wählen Sie 1-2 jener Übungen aus, die Ihnen „Am Weg zu Virtual Classroom Fitness“ besonders hilfreich erscheinen und haken diese an. Sprechen Sie mit anderen über die Inhalte, holen Sie Feedback ein und dokumentieren Sie diese.

- Fragen Sie bei Trainerkolleg:innen nach – welches sind deren Lieblingsmethoden?
- Lassen Sie sich von Teilnehmenden Feedback geben – waren die Anleitungen ausreichend klar erklärt, wussten die Teilnehmenden, was von ihnen verlangt wurde?
- Suchen Sie gemeinsam mit Kolleg:innen nach Metaphern oder Assoziationen, mit denen Ihr Thema erklärt werden könnte
- Wie kann man Zahlen, die in Ihrem Training beinhaltet sind, in ein Verhältnis bringen, das verständlich und leicht erinnerlich ist - diskutieren Sie das mit Kolleg:innen
- Unterhalten Sie sich mit Kolleg:innen darüber, welche Feedbackmethoden sie schon erlebt haben und welche besonders geschätzt werden

TODO

Was werde ich konkret tun, um meinem Lernziel näher zu kommen?

Durch konkrete nächste Schritte und kleine, machbare Aufgabenstellungen kommen Sie ins Tun. Sie bekommen Umsetzungsvarianten an die Hand, die sehr schnell Wirkung zeigen und Lernerfolge sicherstellen.

Wählen Sie 1-2 jener Übungen aus, die Ihnen „Am Weg zu Virtual Classroom Fitness“ besonders hilfreich erscheinen und haken diese an. Setzen Sie sie um und dokumentieren Sie sie.

- Gehen Sie Ihr geplantes Online-Training durch: wozu möchten Sie ihre TN befähigen? - Dokumentieren Sie das in Ihrer Vorbereitung so, dass Sie sich dieses Ziel einfach in Erinnerung rufen können.
- Wird dieses Ziel durch die methodische Aufbereitung Ihrer Trainingssequenzen aktuell erreicht? Sollten Sie Änderungen vornehmen, wenn ja welche?
- Unterziehen Sie jede Methode, die Sie in ihrem Training einsetzen, dem Methodencheck:
 - Passt zur Zielerreichung
 - Passt zu den Teilnehmenden (Vorerfahrung, online-fitness)
 - Passt zu Rahmenbedingungen
 - Passt zu mir und meinem Trainingsstil
- Bereiten Sie zu jedem eingesetzten methodischen Schritt eine alternative Umsetzungsmöglichkeit vor.
- Um erste Sicherheit zu gewinnen, wählen Sie aus den Universalmethoden zwei aus und setzen Sie diese in den verschiedenen Phasen ein.
- Im nächsten Training variieren Sie diese beiden Universalmethoden, verwenden Sie Methode I nun in einer anderen Phase usw.
- Markieren im inhaltlichen Ablauf Ihre Interventionen – So erhalten Sie einen Überblick über den Rhythmus und können für Abwechslung sorgen.
- Entrümpeln Sie! Verlegen Sie zumindest ein Drittel Ihrer momentanen Trainingsinhalte in die Selbstlernphase Ihrer Teilnehmenden. Ist einmal viel Arbeit, zahlt sich aber aus!
- Probieren Sie eine neue Feedbackmethode aus!
- Stöbern Sie immer wieder in Methodenpools, um Ihr Repertoire aufzufrischen und probieren Sie bei jedem Training eine kleine Variation aus – dann bleibt es auch für Sie spannend.