

## Hinweise für Teilnehmer\*innen eines Online-Seminars

### Technische Voraussetzungen

Um am Online-Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie Folgendes:

- **Endgerät:** Idealerweise verwenden Sie einen **Laptop/PC**, alternativ auch ein Tablet. Um dem Seminar in einer angemessenen fachlichen Qualität folgen zu können, empfehlen wir, **kein** Smartphone zu nutzen, da hier Inhalte verloren gehen können.
- **LAN-Kabel:** Wenn Sie ein LAN-Kabel haben, ermöglicht dies eine stabilere Internetverbindung.
- **Headset:** Hier reichen die normalen Kopfhörer der Smartphones, diese garantieren, dass sie uns besser verstehen und selbst durch das integrierte Mikrophone besser verstanden werden.
- **Link zum Online-Seminar:** Sie erhalten den Link in der E-Mail, bitte loggen Sie sich spätestens 5 Minuten vor Beginn der Schulung in den Seminarraum ein. Hierzu müssen Sie nur auf den Link klicken. Das Programm leitet Sie durch die weiteren Schritte, um den Download der „App“ zu starten.
- **Hinweis:** Bitte erstellen Sie nicht ohne vorherige Absprache Screenshots und Aufzeichnungen der Schulung. Ein Skript mit allen relevanten Informationen wird Ihnen im Anschluss per E-Mail zugeschickt.

### Tipps für das Arbeitsumfeld vor, während und nach dem Online-Seminar

Gerade Pädagog\*innen wissen, wie wichtig die Gestaltung eines achtsamen Arbeitsumfelds ist. Vor allem in Krisenzeiten wie der aktuellen stellt das viele Fachkräfte, vor allem wenn sie zuhause arbeiten, vor eine Herausforderung. Daher würden wir Ihnen gerne noch folgende Tipps mitgeben:

- **Raum:** Die Arbeitsstelle wäre die bestmögliche Variante. Falls Sie zuhause am Online-Seminar teilnehmen, empfehlen wir, einen möglichst neutralen Ort mit Arbeitsatmosphäre dafür zu wählen.
- **Ausstattung:** Unserer Erfahrung nach ist es hilfreich, sich bereits vorher eine geeignete Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Egal ob ein Block für die Mitschrift, ein Glas Wasser, Kaffee oder „Nervennahrung“. Der Arbeitsplatz sollte alles enthalten, was Sie brauchen, um sich während der Schulung wohl zu fühlen.
- **Pausen / Achtsamkeit:** Die Referentin achtet auf eine achtsame Gestaltung des Online-Seminars und hat eine Pause eingeplant. Manche Teilnehmende benötigen unabhängig davon eine Pause, um durchzuatmen und einzelne Inhalte sacken zu lassen. Bitte geben Sie kurz der Referentin per Chat Bescheid, Sie dürfen jederzeit das Online-Seminar für eine kurze Pause verlassen (technische Hinweise folgen am Termin)
- **Nach dem Seminar:** Unter Umständen kann Ihnen nach dem Termin ein kleiner Spaziergang und/oder Raumwechsel gut tun.