

Viele Vorteile von Online-Trainings gegenüber Präsenztrainings

1. Vorteile für gemütliche Gefühlsmenschen (Kinästheten):

- Du sitzt bequem zu Hause auf deinem eigenen Stuhl oder Sessel
- Du hast alles zu essen und zu trinken dabei, was du magst – in deinen eigenen schönen Tassen und Gläsern!
- Wenn du Pause machen möchtest, schaltest du einfach deinen Bildschirm aus und deine Stimme stumm, klickst die Kaffeetasse an und gehst. Währenddessen kannst du aber weiterhin zuhören, wenn du den Ton laut genug stellst oder das Laptop/Ipad mitnimmst. Keiner sieht und hört, was du währenddessen machst...!
- Wenn es langatmige Passagen gibt oder während Stoff erklärt wird, den du schon kennst, kannst du Routine-Arbeiten nebenher erledigen und bleibst mit dem Ohr dabei. Es bieten sich an: überflüssige Dateien löschen und Speicherplatz schaffen, stricken, Kissen stopfen, Bügeln, auf dem Balkon rauchen (Wenn du den Laptop mitnimmst), Zwiebeln und Gemüse fürs Mittagessen schnibbeln oder deinen Schreibtisch aufräumen ...
- Sehr gut ist auch, dass du nur die Hälfte deines Körpers stylen musst. Oben hui und unten pfui? – kein Problem.

2. Vorteile für schnelle, clevere und scheue Visuelle:

- Wenn du nicht gesehen werden willst, lässt du deine Kamera ausgeschaltet!
- Du kannst das Bild so groß oder klein einstellen wie du es gut lesen kannst.
- Du kannst dir angezeigte Folien großziehen und immer zwischendurch Screenshots von allem machen – wenn das erlaubt wurde.
- Mit abgeschaltetem Bildschirm fühlst du dich entspannter als bei Präsenztrainings, besonders bei Phantasie Reisen, weil dich niemand beobachten kann. Und wenn du deinen Ton ausschaltest, stört sich niemand an deinem Schnarchen!

3. Vorteile für sensible, gern schreibende Auditive:

- Du kannst die Lautstärke so regulieren, wie es dir passt und musst dich dazu nicht umsetzen. Das ist besonders für Menschen mit Hörproblemen optimal.
- Die Seminare können aufgezeichnet werden, so kannst du sie dir in Ruhe später zu Gemüte führen, wenn du dich besser drauf einlassen kannst. Schließlich hat ja jeder Mensch eine eigene Biokurve und so folgst du deiner eigenen Energie.
- Durch den Chat hast du die Möglichkeit, mit den anderen Teilnehmer:innen zu kommunizieren, auch im Geheimen, und alle deine dringenden Fragen und Kommentare loszuwerden, ohne dass sie den Unterricht stören.

4. Mannigfaltige Vorteile als Trainer:in

- Deine Teilnehmer:innen sitzen automatisch alle in der 1. Reihe. Und du kannst jeden einzelnen pinnen, also großziehen, sodass du dich sehr gut kalibrieren kannst.
- Durch die Chatfunktion kannst du auf 2 Ebenen gleichzeitig kommunizieren. Du kannst parallel zur Demo oder zum Unterrichtsthema Fragen stellen, z.B. die Teilnehmer zur Partizipation auffordern, zum Mitdenken, oder diskutieren.
- Anschließend kann der Chat mit allen wichtigen Inhalten von jedem gespeichert werden und man hat ein Protokoll
- Während der Breakout-Sessions kannst du die Peergroups optimal betreuen, unkompliziert daran teilnehmen und durch den Chat die Übungen mit „Soufflieren“ gut unterstützen, ohne den Prozess zu „übernehmen“.
- Du kannst jederzeit alles, worüber du gerade sprichst, im Internet zeigen: einen Literaturtipp, eine Seite, eine Person, Gruppe, Initiative, ein Video, eine Veranstaltung...
- Du kannst jederzeit auf den kompletten Inhalt deines Rechners zugreifen
- Du kannst mit Powerpoints interaktiv und als Protokoll arbeiten und dies den Teilnehmern danach zuschicken
- Im Chat können alle Infos hochladen, Buchempfehlungen, Links zu allem möglichen
- Durch Padlets oder Jamboard kannst du die Teilnehmer zusätzlich und in Gruppenarbeit Inhalte erarbeiten und präsentieren lassen
- TN können draußen
- Als TrainerIn hast du Online auch jede Menge spannende Möglichkeiten und Vorteile: z.B. bestimmst du, wann die TeilnehmerInnen aus der Übungsgruppe (Breakout Sessions heißt das bei Zoom) zurückkommen. Das endlose Warten, bis alle sich ihren Kaffee geholt haben und wieder auf ihrem Stuhl sitzen, entfällt.
- Überhaupt die Untergruppen bei Zoom: Du kannst beliebig viele Untergruppen bilden und für die TeilnehmerInnen ist es spannend, mit wem sie in der Gruppe landen! Speed-Dating sozusagen! Als Trainer:in kannst dich jederzeit in die Untergruppen einloggen und schauen, ob auch alle da sind und das tun, was sie tun sollten. Sie können dich um Hilfe bitten und du kannst sofort mit Rat und Tat zur Seite stehen.