

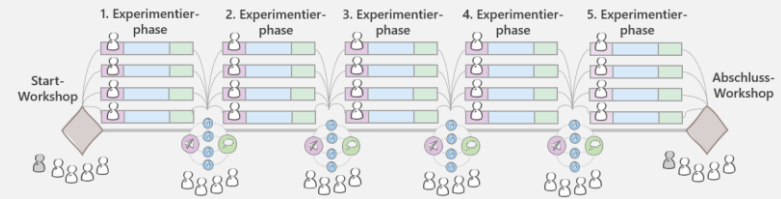
Überblick über den Start-Workshop

1 Begrüßung, Kennenlernen, Einstieg

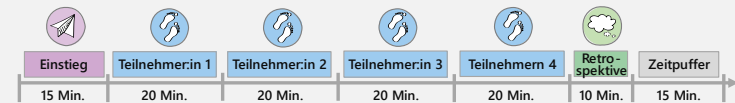
2 Die individuellen Lernziele



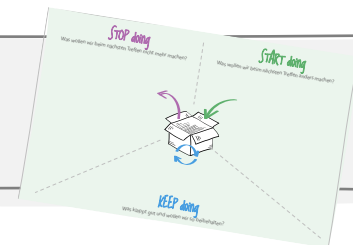
3 Einführung in „ALEx“



4 Erste Schritte im Lernprozess –
ToDos bis zum nächsten Treffen



5 Retrospektive und Abschluss



Kanban Board

von: _____

Lern-/Veränderungsziel:

**Ich will wieder körperlich fit werden
und gesundheitsbewusster leben**

VERWILTUNGS-
REBELLEN

TODO

irgendwann im Laufe der Lern-
expedition erledigen / ausprobieren

DOING

bis zum nächsten Treffen
erledigen / ausprobieren

DONE

erledigt! 😊

**Recherchieren:
Sportangebote im Stadtteil?
Förderung Krankenkasse?**

**Konkreten Trainingsplan
erstellen**

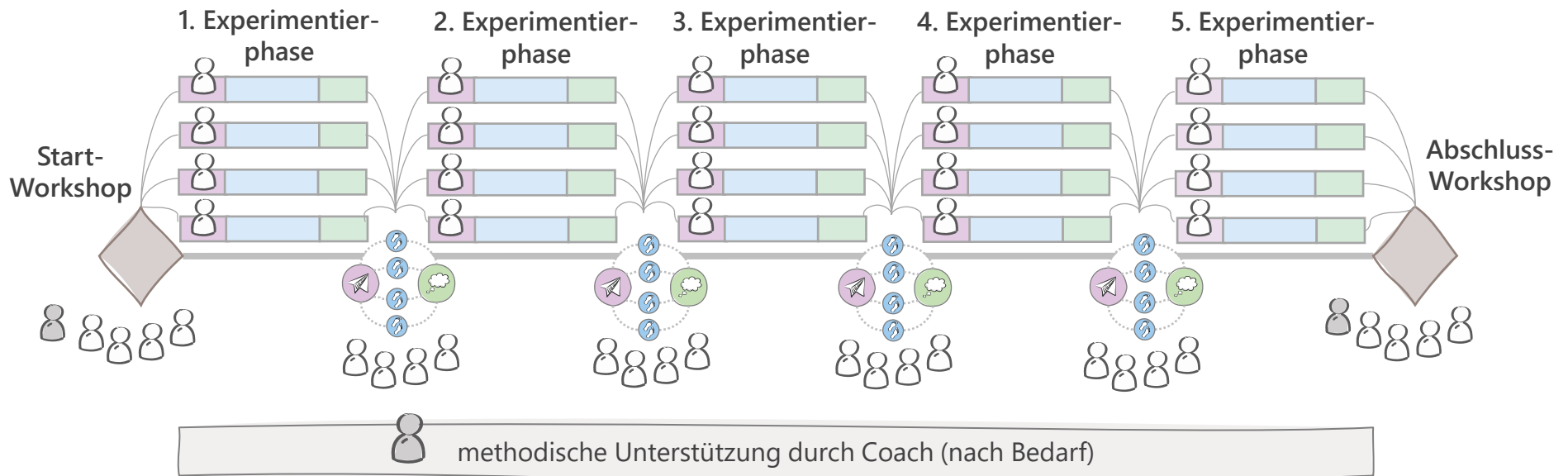
**Obst-/Gemüsebestand
sicherstellen: „Grüne Kiste“?
Einkaufsgemeinschaft?**

**„Basisdaten“ erheben:
Laufzeiten u.ä.**

**Sportarten erkunden:
Was hilft wofür?
Was liegt mir?**

**für Claudia: Links zu
Selbstsicherheitstrainings,
Buchtipps → per Mail**

ALEX im Überblick



Kollegial unterstützter Lernprozess über 5-6 Monate

Start-Workshop

- Methode verstehen
- Lernziele abstimmen
- Vorhaben für die 1. Experimentierphase festlegen

Experimentierphasen

- selbst gesetzte Vorhaben durchführen (jede:r für sich) → persönl. Kanban-Board zur Steuerung
- zwischendurch berichten, kollegial austauschen

Zirkel-Treffen

- (alle 4 Wochen à 1,5-2 Std.)
1. Check-in (10 Min.)
 2. Individuelle Lernprozesse (20 Min. je TN)
 3. den gemeinsamen Lernprozess reflektieren (10 Min.)

Abschluss-Workshop

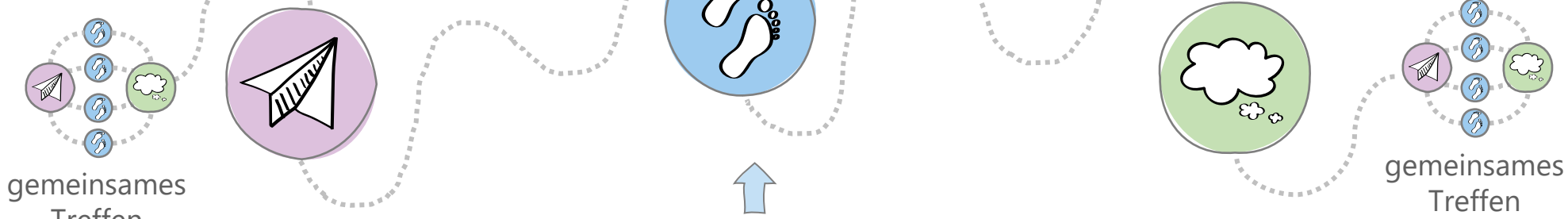
- letzte Lernetappe auswerten
- Gelerntes verstetigen
- Gesamtprozesses reflektieren

Ablauf der Experimentierphasen zwischen den Treffen

unmittelbar nach dem letzten Treffen:
Experimentierphase vorbereiten

in der Zeit zwischen den Treffen:
Aufgaben und Experimente umsetzen

unmittelbar vor dem nächsten Treffen:
Lernerfahrungen reflektieren



TODO irgendwann im Laufe der Lern- expedition erledigen / ausprobieren	DOING bis zum nächsten Treffen erledigen / ausprobieren	DONE erledigt! ©

s. Spalte DOING auf dem Kanban Board

Ablauf der Zirkel-Treffen

