

Überschrift	Methode	Zeit	Material
<b>Tag 1 09:00-13:15</b>			
09:00 → Start	<b>Regeln:</b> So gelingt unser Workshop <b>Ablaufplan</b> für die 2 Tage & Heute (was ist NETPOWER?) <b>Viereckenvorstellung</b> (Jump & Run) Bällchen zum Namen üben  <b>Meine Bio</b> (Einzel & dann zu 2. Oder zu dritt sprechen, dann in die Sammlung)	45min	Karten – So gelingt der Workshop  Ablaufplan Tage Meine Bio AB  Merch
10:00 → Wissen	<b>Beipackzettel</b> Jede APP zuordnen  Beipackzettel vorstellen an der gemeinsamen Flipchart <b>(Variante Kleingruppen machen Vor-/Nachteile/Risiken bei Dauerkonsum)</b>	30min	Beipackzettel Flipchartpapier
PAUSE (10min)			
11:00 → Wissen & Selbsteinschätzung	<b>Fomobox – Suchtimmanente Faktoren</b>  Suchtampel Mit Beispielen, dann in Gruppe einsortieren & dann eigene Fallbeispiele (sich selbst einsortieren) + Reflektionsfragen	30min	Suchtimmanente Faktoren & Handy  Suchtampel Fallbeispiele Moderationskarten
PAUSE (10min)			
→ Wissen & Reflexion	<b>Stärken Sonne</b>  <b>PUFFER: QUIZ</b>  <b>Ausblick: welche Contents würde ihr machen</b>		AB Stärken
13:00 Tagesreflektion	<b>Reflexion:</b> Daumen hoch oder runter	10min	
PAUSE			

Tag 2 09:00-13:15			
09:00	Ankommen Warm – up: Augenyoga & Nackenyoga (Augen sind zu z.B. wenn ihr lange am Handy wart, Pause und Erholung für Augen; Pinsel an der Nase, Daumen hochhalten, den Raum scharf stellen, den Daumen scharf stellen.	15 min	AB Warm Ups
09:30 Einführung in Schutzfaktoren	<b>Meine Community</b>	40min	AB Meine Community Folien Laminiergerät Sticker + Kreativmaterialien
10:30 Hilfsflyer	Appell: Wenn ihr unangenehme Erlebnisse habt, wendet euch an einen Erwachsenen Hilfsangebote		Hilfsangebote Webcamsticker
PAUSE (10min)			
11:00 Contentvorbereitung	<b>Stationen:</b> Canva Malen & Sketche Ringlicht + Kamera zum Filmen Interviews + Podcasts mit Mikro z.B. Umfragen Postkartenset erstellen (via Bookcreator, Canva, Papier)		Ringlicht Kamera Mikrofon Kreativmaterial Papier Zugang zu Canva & Bookcreator
PAUSE (10min)			
12:45h	Digitale Reflektion (z.B. Mentimeter, Google Formular o.ä.) Reflektion Baum der Erkenntnis Abschluss	45min	QR Code zu digitaler Reflektion Hotspot