



TIMETABLE Netpower



Überschrift	Methode	Zeit	Material
Tag 1 09:00-13:15			
09:00 → Start	Regeln: So gelingt unser Workshop Ablaufplan für die 2 Tage & Heute (was ist NETPOWER?) Viereckenvorstellung (Jump & Run) Bällchen zum Namen üben Meine Bio (Einzeln & 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	Beipackzettel Jede APP zuordnen Beipackzettel vorstellen an der gemeinsamen Flipchart (Variante Kleingruppen machen Vor-/Nachteile/Risiken bei Dauerkonsum)	30min	Beipackzettel Flipchartpapier
	PAUSE (10min)		
11:00 → Wissen & Selbst-einschätzung	Fomobox – Suchtimmanente Faktoren 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	Stärken Sonne PUFFER: QUIZ Ausblick: welche Contents würde ihr machen		AB Stärken
13:00 Tagesreflektion	Reflexion: Daumen hoch oder runter	10min	
	PAUSE		



TIMETABLE Netpower



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	Meine Community	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	Stationen: 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