

Checkliste für die Teilnahme am Online-Training

- Du benötigst ein kostenloses oder kostenpflichtiges Zoom.us-Konto.
- Die Details und der Link zu den virtuellen Sitzungen werden rechtzeitig bereitgestellt.
- Laptop, Desktop oder Tablet muss so eingerichtet sein, dass du Gesicht und Oberkörper gut sehen kannst.
- Gerät sollte eingesteckt oder vollständig aufgeladen sein.
- Du brauchst eine stabile und schnelle Internetverbindung.
- Sorge für ausreichend Beleuchtung, besonders bei späteren Kurszeiten oder abendlichen Sitzungen.
- Kamera auf deinem Handy/Computer sollte funktionieren.
- Sprich direkt ins Mikrofon des Computers oder Headset, damit du gut hörbar bist.
- Richte dir eine bequeme und störungsfreie Umgebung ein (z. B. keine Haustiere, Kinder oder Ehepartner während des Trainings).
- Hintergrundgeräusche können alle Teilnehmer ablenken. Bitte schalte dein Mikrofon aus, wenn du nicht sprichst.
- Während des Kurses bitte nicht auto fahren oder andere Tätigkeiten erledigen.
- Deaktiviere Benachrichtigungen auf anderen Geräten.
- Teste vor Beginn des Kurses dein Mikrofon und deine Kamera, um sicherzustellen, dass alles funktioniert.
- Du solltest an einem bequemen Ort sitzen, an dem du auch liegen kannst, z. B. für

Demonstrationen und Übungseinheiten.

- Für deine Sessions solltest du Kopf- und Nackenstütze haben.
- Halte eine Decke bereit, falls du sie brauchst.
- Halte Taschentücher in Reichweite.

- Prüfe bei neuen Geräten (Handy, Tablet, Computer) vorab die Verbindung zu Audio und Strom, da diese oft nur eine Steckdose haben.
- Habe einen Plan B für technische Probleme, z. B. bei Internetverlust auf eine Audio-Session per Telefon umsteigen. Bitte sende deine Telefonnummern.
- Die Kurse werden aufgezeichnet. Mit eingeschaltetem Video erklärst du dich mit der Verwendung dieses Materials für Schulungszwecke einverstanden.