



Ablauf des Online-Trainings

Zeitpunkt	Ihre Aufgabe	Wann?
Vor Beginn des Trainings	Evaluation – Fragebogen 1 (ca. 30 Minuten)	Montag, 21.09.26 bis Donnerstag, 24.09.26
Online Training Modul 1	- Einführung 1. Modul: Video und Übungen (ca. 10 + 10 Minuten) - Tägliche kurze Übung (max. 10 Minuten pro Tag) - Wochenreflexion am Freitag (ca. 10 Minuten)	Freitag, 25.09.26 Montag, 28.09. bis Donnerstag, 01.10.26 Freitag, 02.10.26
Online Training Modul 2	- Einführung 2. Modul: Video und Übungen (ca. 10 + 10 Minuten) - Tägliche kurze Übung (max. 10 Minuten pro Tag) - Wochenreflexion am Freitag (ca. 10 Minuten)	Donnerstag, 01.10.26 bis Freitag, 02.10.26 Montag, 05.10. bis Donnerstag, 08.10.26 Freitag, 09.10.26
Online Training Modul 3	- Einführung 3. Modul Einführungsvideo und Übungen (ca. 10 + 10 Minuten) - Tägliche kurze Übung (max. 10 Minuten pro Tag) - Wochenreflexion am Freitag (ca. 10 Minuten)	Donnerstag, 08.10.26 bis Freitag, 09.10.26 Montag, 12.10. bis Donnerstag, 15.10.26 Freitag, 16.10.26
Nach Abschluss des Trainings	Evaluation – Fragebogen 2 (ca. 15 Minuten)	Montag, 19.10.26 bis Freitag, 23.10.26
Ca. 6 Wochen später	Evaluation – Fragebogen 3 (ca. 15 Minuten)	Montag, 23.11.26 bis Freitag, 27.11.26

Ihr Kontakt

Sollten Sie Fragen zum Training oder wichtige Anmerkungen zum Fragebogen haben, erreichen Sie uns unter:
Resilienz@hs-ludwigsburg.de

Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihr Engagement!