

Zoom für Kurse verwenden

Allgemeines

Corona und die entsprechenden Vorsichtsmassnahmen zwingen uns dazu, für angebrochene Kurse Lösungen zu finden und neue Kurse, die im Frühling beginnen, für Zoom aufzugleisen. Die Wieder-Umstellung auf Präsenzkurse ist ja kein Problem.

Folgende Möglichkeiten stehen für angebrochene Kurse zur Verfügung:

- Du richtest Zoom ein, informierst alle und hältst die nächste Sequenz auf Zoom ab.
- Du unterbrichst den Kurs und richtest Zoom ein, um in der Zwischenzeit ein- oder zweimal mit den Leuten zu meditieren und Inquiry zu machen.
- Du unterbrichst den Kurs und schickst den Teilnehmenden wöchentliche Mails mit Anregungen zum Üben und zur Reflexion
-

Technische Tipps und Sicherheit

Gehe auf folgende Webseite, um dich zu registrieren; <https://zoom.us/de-de/meetings.html>. Wähle dann aber die Pro-Version von Zoom, die monatlich 14 Dollar kostet, damit du mehr als 40 Minuten für deine Meetings bekommst. Sicherheit; Absichern von virtuellen Meetings: <https://www.scip.ch/?labs.20200406>

Es gibt auf YouTube Videotutorials von Zoom auf Englisch mit deutschen Untertiteln die du anschauen kannst, bevor du beginnst. Es lohnt sich auch, mit jemandem ein Probemeeting zu veranstalten, damit du die Möglichkeiten als Host kennenlernenst und anwenden kannst.

In deinen Kontoereinstellungen in der Pro-Version unter www.zoom.us kannst du, wenn du dich angemeldet hast verschiedene Entscheidungen treffen. Interessant ist es, wenn du den sogenannten Breakout-Raum aktivierst. Damit kannst du die Teilnehmenden in Gruppen einteilen, damit du nicht alles im Plenum machen musst. Als Host bist du in den Gruppen nicht dabei, kannst die Leute aber jederzeit wieder zurückholen. Auch dazu gibt es ein Tutorial.

Als Host kannst du alle auf stumm schalten, das empfiehlt sich, bis alle mit der Technik vertraut sind.

Didaktische Tipps

- Sich mit der Gruppe Zeit nehmen, bis alle ankommen und alle Möglichkeiten erklären, die den TN zur Verfügung stehen (Video an- und ausschalten, Audio stummschalten, Chat an alle, an einzelne, Sprecher- und Galerieansicht, Teilen des Bildschirms...) Wir müssen uns alle warmlaufen mit den neuen Gegebenheiten. Daher ist eine Verspätung ganz normal. Oder du rufst jemanden an, um zu helfen. Vielleicht ist auch ein technischer Probelauf sinnvoll, damit im Kurs kein zusätzlicher Stress entsteht.
- Es ist wichtig, für das Wohlbefinden der TN zu sorgen, denn für viele wird das das erste Mal in einem derartigen Setting sein.
- Pausen zum Dehnen und Strecken einbauen
- Es ist auch wichtig, sich selber immer wieder zu erden, um mit den TN das Gefühl von Gemeinschaft aufrecht zu erhalten. Deine Präsenz ist entscheidend. Eine Verbundenheit von Mensch zu Mensch zu schaffen ist auch online möglich!
- Für TN Sprecheransicht empfehlen, da so die Präsenz der Lehrenden viel stärker ist. Lehrende: möglichst oft in die Kamera schauen!)

Textbausteine für die Mitteilung an Kursteilnehmende

Allgemeines

- Einige von uns werden mehr und andere weniger online-affin oder medienerfahren sein - und das ist natürlich okay so!
- Wir werden uns am Anfang des Meetings etwas Zeit zu nehmen, diese neue Umgebung gemeinsam zu erforschen und kennenzulernen;
- Natürlich ist unsere Präsenz online etwas anders als persönlich; erlaube dir dennoch neugierig zu bleiben und dich für liebevolle verbundene Präsenz auch in dieser Form zu öffnen.
- Technische Schwierigkeiten sind niemals ausgeschlossen und eine weitere Einladung zur Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl.
- Sei online bitte möglichst ebenso respektvoll anwesend wie zu unseren vergangenen Kursabenden (zum Beispiel Handy ausschalten)
- Unsere Absicht ist, diese Online-Meeting zu einer bereichernden Erfahrung für alle werden zu lassen und unser hilfreiches Kursgeschehen in diesen unsicheren Zeiten mit Gelassenheit fortzuführen.
- Bitte antworte kurz auf dieses Mail, damit ich weiss, dass du das Mail erhalten hast und online mit dabei sein wirst.
-

Technisches

- Eine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Zoom-Meeting ist der kostenlose Download der Zoom-Software – bitte starte das Meeting also nicht aus dem Browser heraus, da du einige Optionen so nicht nutzen kannst.
- Wenn du unseren Link für das Meeting anklickst, wirst du aufgefordert, Zoom herunterzuladen und zu installieren. <https://zoom.us/xxx> (entsprechend anpassen)
- Wenn du Zoom bereits installiert hast, kannst du auch so diesen Link brauchen, um dem Meeting beizutreten.
- Dieses Video Tutorial (<https://youtu.be/vFhAEoCF7jg>) und das Zoom Help Center (<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil->) helfen dir bei technischen Fragestellungen.
- Zum technischen Troubleshooting stehe ich dir bereits ab xx Uhr online oder übers Handy 079 ... Verfügung.
- Wenn du eine instabile Internetverbindung hast und Audio und Video stocken, kannst du das Video abschalten um Bandbreite zu gewinnen. Manchmal ist es auch hilfreich, das Meeting zu verlassen und erneut beizutreten.
- Falls du dich nicht über das Internet einloggen kannst, gibt es auch die Möglichkeit, dich nur mit dem Telefon einzuwählen (Tel. 043 210 71 08 und Meeting-ID). Du siehst so allerdings mich und die anderen Teilnehmenden nicht. Wähle diese Möglichkeit also nur, falls es nicht anders geht.

Zusammengestellt aus Recherchen, Filmen, ZoomChats in der Community von EAMBA, MSC-Diskussionsforum und eigenen Erfahrungen: UF, SR, JE