

Agenda: Partner*in vor der Ausreise

| Zeit | Montag | Dienstag | Dienstag (Vertragsnehmer*innen) | Mittwoch |
|---------------|---|--|--|---|
| 8:30 – 10:00 | Begrüßung / Ankommen im Kurs | Betätigung – Ablauf, Standortbestimmung, individuelle Fragen | Erwartungen und Befürchtungen als Vertrags- partner*in | Leben mit Hausangestellten |
| Kaffeepause | | | | |
| 10:30 – 12:00 | SWOT-Analyse | Betätigung – Nutzen, Bedürfnisse, Ideen | Innere Antreiber, Wertequadrat | Selbstfürsorge für schwierige Zeiten |
| Mittagspause | | | | |
| 14:00 – 15:30 | Die ersten 100 Tage im Gastland / Praktische Fragen | Betätigung – SMARTe Ziele, Prototyping, Recherchetools | Prioritäten setzen, um Ziele zu erreichen, Fokus und Klarheit gewinnen | Netzwerken II / Vernissage |
| Kaffeepause | | | | |
| 16:00 – 17:30 | Netzwerken I | Betätigung – Fortsetzung Prototyping | Selbstmanagement-Strate- gien, Lerntagebuch | Abschluss |

Hinweis: Die Inhalte werden in Absprache mit den Trainer*innen an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst. Dies gilt besonders für verkürzte Trainings.