

## FAQ's: Digital High Intensity Training

### Was ist ein DHIT®?

Ein DHIT® ist ein intensives Training in Kleingruppen mit vier Teilnehmenden, das durch 1:1 Online Einzel-coaching/Mentoring und Selbstlernelemente begleitet wird.

### Was bedeutet der Name DHIT®?

DHIT® steht für Digital High Intensity Training. Der Name hat seinen Ursprung aus dem Fitnessbereich, wo High Intensity Training, auch HIT genannt, für kurze, intensive Trainingseinheiten steht.

### Wie ist der Ablauf eines DHIT®s?

Die Learning Journey des DHIT®s startet mit einem einstündigen, digitalen Warm-up mit Technik Check und vor allem mit einer Standortbestimmung. In 3-stündigen Live Online-Sessions mit 4 Teilnehmenden wird das Thema der DHIT®s bearbeitet und mit begleitenden Selbstlernmaterialien vertieft. In 1:1 Coachings, Beratungen oder Mentoring à 45 Minuten werden weiter individuelle Handlungsoptionen ausgearbeitet. Je nach DHIT® finden zwei oder drei Durchläufe statt.

### Wie viel Zeit muss ich für ein DHIT® einplanen?

Für ein DHIT® mit zwei Modulen, also zwei Live Online-Sessions und zwei Coachings ist mit einem Zeitaufwand von ca. 10 – 12 Stunden zu rechnen. Für ein DHIT® mit drei Modulen werden ca. 15 – 16 Stunden investiert.

### Schematische Darstellung der Learning Journey:

Warm-up	1 Stunde
Live Online-Session 1	3 Stunden
Coaching-/ Mentoring Session 1	45 Minuten
Selbstlern-Einheit	Ca. 1- 2 Stunden
Live Online-Session 2	3 Stunden
Coaching-/Mentoring Session 2	45 Minuten
Selbstlern-Einheit	Ca. 1 - 2 Stunden
Live Online-Session 3	3 Stunden
Coaching-/ Mentoring Session 3	45 Minuten
Selbstlern-Einheit	Ca. 1 - 2 Stunden

Bei einzelnen DHIT®s kann es zu kleinen Abweichungen kommen.

**Ist die Teilnehmerzahl mit vier Teilnehmenden fixiert?**

Ja, DHIT<sup>®</sup>s finden immer mit maximal vier Teilnehmenden und minimal drei Teilnehmenden statt. Dies ist die optimale Gruppengröße für einen intensiven Austausch auch im digitalen Format. Es ist Platz für individuelle Use Cases, die Erarbeitung eigener Handlungsoptionen und die Ausrichtung der Inhalte genau auf die Bedarfe der Teilnehmenden. Gleichzeitig kann vom Austausch mit den anderen Teilnehmenden profitiert werden.

**Wer sind die Trainer und Trainerinnen der DHIT<sup>®</sup>s?**

Unsere DHIT<sup>®</sup> Trainer und Trainerinnen haben fundiertes inhaltliches Know-how inklusive Praxisexpertise und sind Experten darin, dieses situativ und flexibel zu vermitteln. Sie haben langjährige Erfahrung in der individuellen Entwicklungsarbeit mit Teilnehmern. Sie bringen Trainingserfahrung im Präsenztraining und in virtuellen Formaten mit und sind sicher im Umgang mit dem digitalen Trainingssystem.

**Welche Software wird für die Teilnahme benötigt?**

In den DHIT<sup>®</sup>s wird mit Microsoft Teams gearbeitet. In Teams werden sowohl die Live Online-Sessions durchgeführt als auch die begleitenden Materialien geteilt. Für jedes DHIT<sup>®</sup> wird ein eigenes Team angelegt, in welchem auch die Kommunikation zwischen den Teilnehmenden und dem Trainer oder der Trainerin stattfindet. Wenn nicht anders vereinbart, werden auch die 1:1 Coachings in Teams-Besprechungen organisiert.

**Brauche ich eine eigene Microsoft-Teams Lizenz?**

Nein, Sie benötigen keine eigene Lizenz. Sie werden von uns als Gast zu Teams hinzugefügt.

**Ist Erfahrung mit Teams vorausgesetzt?**

Nein, sie brauchen keine Erfahrung im Umgang mit Teams. Im Warm-up wird Microsoft Teams erklärt und sichergestellt, dass die Teilnahme technisch reibungslos verläuft. Positiver Nebeneffekt: Nach dem DHIT<sup>®</sup> sind Sie sicher im Umgang mit der Software.

**Werden DHIT<sup>®</sup>s auch Inhouse angeboten?**

Ja, wenn Sie Interesse haben, ein DHIT<sup>®</sup> in ihrem Unternehmen durchzuführen, können Sie uns jederzeit diesbezüglich kontaktieren. Sie können DHIT<sup>®</sup>s dabei zu bereits bestehenden Themen wählen. Es besteht auch die Möglichkeiten, mit eigenen Themen-Wünschen auf uns zuzukommen, bei welchen wir die Eignung für ein DHIT<sup>®</sup> gerne für Sie prüfen.

**Finden DHIT<sup>®</sup>s ausschließlich online statt?**

Ja, momentan finden alle DHIT<sup>®</sup>s ausschließlich online statt. Es ist allerdings nicht ausgeschlossen, in Zukunft die Live Online-Sessions auch in Präsenz zu veranstalten, sofern die Teilnehmenden und Trainer bzw. Trainerin in geografischer Nähe sind.

**Werden die DHIT®s auch auf Englisch angeboten?**

Ja, einige Themen sind bereits in englischer Sprache in unserem Portfolio. Scheuen Sie jedoch auch nicht davor zurück, uns nach einem englischen Angebot für deutsche DHIT®s zu fragen.

**Was sollte ich vor der Teilnahme beachten?**

Das DHIT® basiert auf intensiver Kleingruppenarbeit. Sie sollten deshalb offen für Austausch und das Teilen eigener Erfahrungen sein, um die größtmögliche Wirksamkeit zu erreichen.

**Bekomme ich ein Zertifikat?**

Ja, Sie bekommen ein Zertifikat sowie ein Badge für die Veröffentlichung auf Ihren Online-Profilen/ Karriereplattformen.

**Gibt es eine Warteliste für ausgebuchte DHIT®s?**

Ja, bei ausgebuchten DHIT®s können Sie uns kontaktieren und werden auf einer Warteliste vorgemerkt.

**Wie melde ich mich an?**

Die Anmeldung erfolgt einfach und unkompliziert über eine E-Mail an uns.

**Was sagen die Teilnehmenden?**

Um die Qualität und die Wirksamkeit unserer DHIT®s zu bestätigen, führen wir direkt nach dem DHIT® und auch nach drei Monaten eine Evaluation zur Wirksamkeit im Alltag durch.

Die Teilnehmenden sind vom Lernformat des DHIT®s überzeugt:

- „Ich kann die gelernten Fähigkeiten oder erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten für meine individuelle Situation anwenden.“
- „Das persönliche Coaching war sehr gut, so konnte direkt auf persönliche Bedürfnisse eingegangen werden.“
- „Auf meine persönlichen Bedürfnisse und meine Situation wurde eingegangen, also keine 08/15 Abfertigung.“
- „Top Konzept“

**An wen kann ich mich bei Fragen wenden?**

Ihre Ansprechpartner sind Anja Siegert und Christoph Sundermeier. Sie erreichen uns jederzeit per Mail, telefonisch oder im Chat:

**Anja Siegert**

a.siegert@contur-online.de  
+49 175 96 83 534

**Christoph Sundermeier**

c.sundermeier@contur-online.de  
+49 151 55 29 82 51