



Co-funded by
the European Union



R2.5 Youth Training Package

German



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)

Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the Spanish Service for the Internationalisation of Education (SEPIE). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Modul 1

1.1 Generationsübergreifendes Lernen



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](https://www.facebook.com/InterGenic-EU-Projekt)

1.1.1 Einführung in generationsübergreifendes Lernen

Überblick und Definition von generationsübergreifendem Lernen

Generationsübergreifendes, oder auch intergenerationales, Lernen (IGL) ist eine Form des lebenslangen Lernens, was bedeutet, dass mindestens zwei Generationen an gemeinsamen Aktivitäten, Wissensaustausch und Erfahrungen beteiligt sind. Die Generationen arbeiten zusammen. Das Lernen kann formal, nicht-formal und informell sein. Zu den üblichsten nicht-formalen Formen gehört zum Beispiel, dass Eltern und Großeltern ihren Kindern beim Lesen, Schreiben und Rechnen helfen. Das funktioniert in beide Richtungen, zum Beispiel, wenn Kinder ihren Eltern zeigen, wie man ein Telefon oder einen Computer benutzt.

Definition

Generationenübergreifendes Lernen ist ein Prozess, durch den Menschen aller Altersgruppen Fähigkeiten und Wissen, aber auch Einstellungen und Werte erlernen, und zwar aus der täglichen Erfahrung, aus allen verfügbaren Ressourcen und aus allen Einflüssen in ihrer eigenen "Lebenswelt" (EAGLE, 2008)





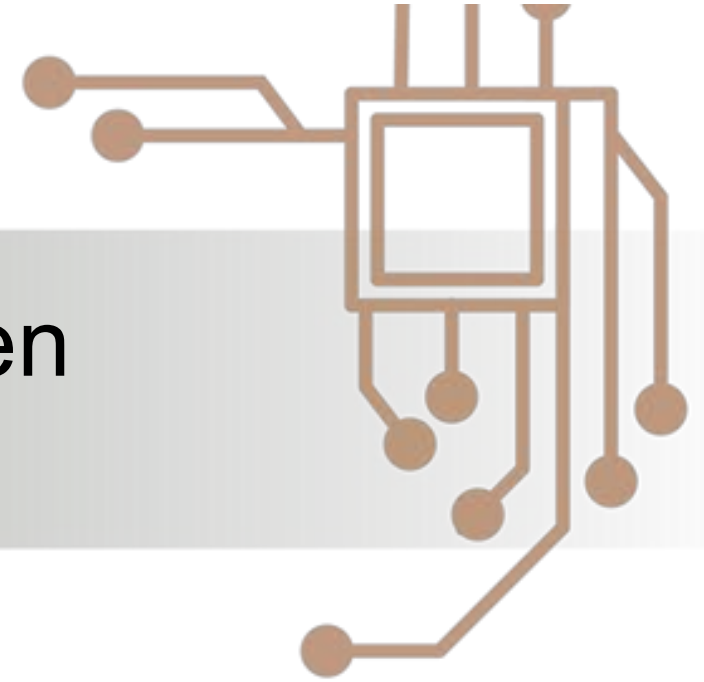
1.1.1 Einführung in generationsübergreifendes Lernen



Ziele des generationsübergreifenden Lernens

	Wissen und Fertigkeiten teilen	Zu lebenslangem Lernen ermutigen	Verständnis fördern	Bessere Gemeinschaften aufbauen	Einsamkeit mindern
Erklärung	Ältere Generationen können wertvolles Lebenswissen und jüngere Generationen technologische Kenntnisse und neue Perspektiven teilen.	Fördert die Idee, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist, und ermutigt alle Altersgruppen, voneinander zu lernen.	Abbau von Stereotypen und Missverständnissen zwischen den Generationen, Förderung von Empathie und Respekt.	Wenn verschiedene Altersgruppen zusammenkommen, stärkt dies den Zusammenhalt der Gemeinschaft und das Zugehörigkeitsgefühl.	Interaktionen verringern das Gefühl der Einsamkeit, insbesondere bei älteren Erwachsenen, und sorgen für soziales Engagement.
Beispiele	Ein pensionierter Mechaniker lehrt in einer Werkstatt, wie man Fahrräder repariert, während Kinder ihn über Apps und Gadgets informieren. Beide lernen voneinander neue Fähigkeiten.	Schüler*innen leiten einen "Tech Help Day" für Senior*innen, um ihnen digitale Kompetenzen zu vermitteln. Senior*innen lernen, wie sie in Kontakt bleiben können, und Jugendliche sammeln Lehrerfahrung.	Eine Schule lädt Senior*innen ein, Geschichten aus ihrer Jugend zu erzählen. Die Kinder lernen über die Vergangenheit, während Senior*innen etwas über aktuelle Trends erfahren. So versteht man sich besser und Stereotypen werden abgebaut.	Familien aller Altersgruppen treffen sich monatlich in einem Gemeindezentrum, um gemeinsam zu kochen und zu essen. Das stärkt die Freundschaften in der Gemeinschaft und gibt den Menschen das Gefühl, dazuzugehören.	Ein Programm bringt Jugendliche und Senior*innen zusammen, die sich einsam fühlen. Sie treffen sich wöchentlich, um gemeinsam zu spielen oder zu basteln, wodurch sich beide Seiten glücklicher und verbundener fühlen.

1.1.1 Einführung in das generationsübergreifende Lernen



Beispiele für Lernergebnisse aus der IGL-Praxis

Schulgartenprojekt (Spanien)

In ländlichen spanischen Schulen arbeiten Jugendliche und Senior*innen zusammen, um Schulgärten anzulegen. Die Senior*innen vermitteln traditionelle Gartenbautechniken, während die Jugendlichen etwas über nachhaltige Landwirtschaft und Umweltschutz lernen. Dieses Projekt fördert den Wissensaustausch, die soziale Interaktion und den Respekt für die Umwelt.

Männerschuppen (Irland)

Diese Initiative ist in Irland besonders beliebt und schafft einen Raum für Männer aller Altersgruppen, in dem sie gemeinsam an praktischen Projekten arbeiten können. Diese Räume sind zwar nicht ausschließlich generationenübergreifend, aber sie fördern natürliche Mentor*innenbeziehungen und Unterstützung.

<https://menssheds.ie/>

Senior*innen und Kinder lernen gemeinsam (Griechenland)

Diese Initiative ermutigt Senior*innen, Enkelkindern lokale Dialekte, Folklore und traditionelle Geschichten beizubringen. Sie wird von griechischen Gemeindezentren in Zusammenarbeit mit dem griechischen Ministerium für Kultur und Sport organisiert und konzentriert sich auf die Bewahrung des kulturellen Erbes.



1.1.1 Einführung in das generationsübergreifende Lernen

Beispiele für Lernergebnisse aus der IGL-Praxis

Gemeinsames Frühstück (Belgien)

Jedes Jahr organisiert der örtliche Senior*innenrat in Zusammenarbeit mit 12-14-jährigen Schüler*innen der SHIL-Schule ein Frühstück. Die Jugendlichen bringen ältere Menschen mit Behinderungen aus ihren Zimmern - vor allem solche im Rollstuhl - zu den Tischen. Die Jugendlichen servieren das Frühstück für die älteren Menschen.

Generationenzentren (Rumänien)

Ein Programm, das darauf abzielt, verschiedene Bildungs- und Berufsaktivitäten nach der Schule anzubieten. Der Schwerpunkt liegt auf Jugendlichen aus 20 benachteiligten Gemeinden, und das Projekt wird von älteren Freiwilligen durchgeführt.

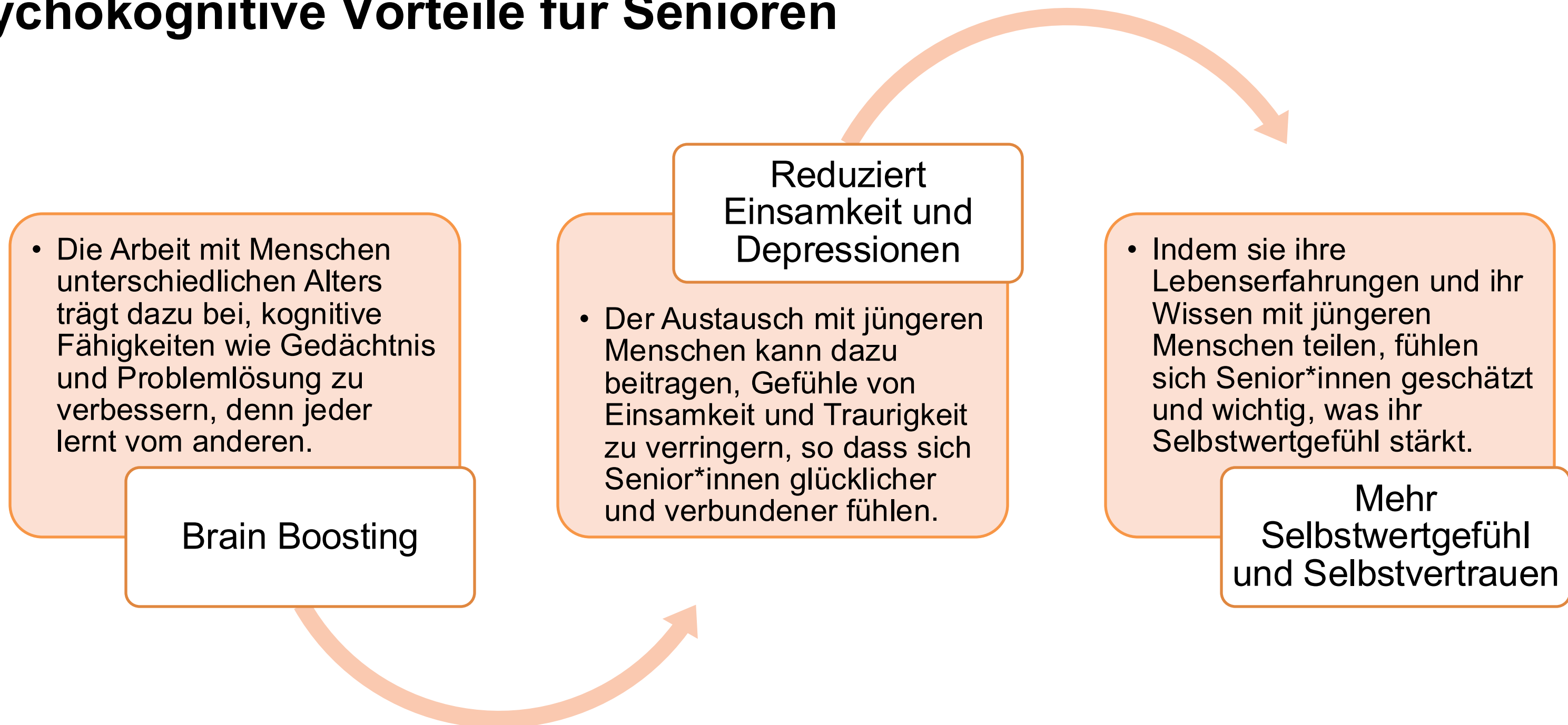
Generationsübergreifendes Wohnen(Österreich)

Ein Wohnmodell, das die Interaktion zwischen verschiedenen Altersgruppen fördert, insbesondere zwischen Jugendlichen und Senior*innen. Die ÖJAB-Initiative "Intergenerational Residence Experience" in Wien schafft integrative Wohnumgebungen, in denen Bewohner*innen aller Altersgruppen Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig helfen und Gemeinschaft aufbauen können.



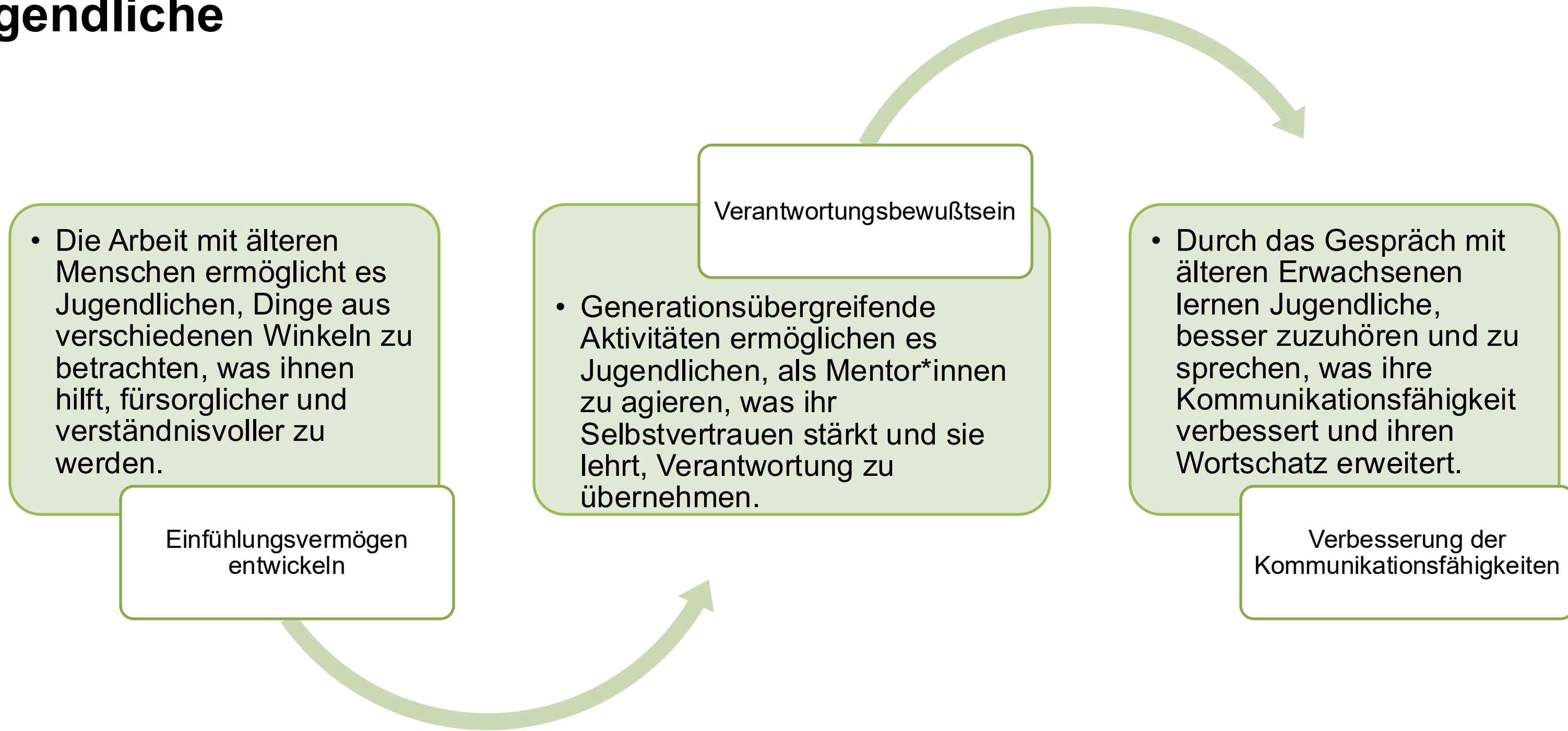
1.1.2 Vorteile des generationsübergreifenden Lernens

Psychokognitive Vorteile für Senioren



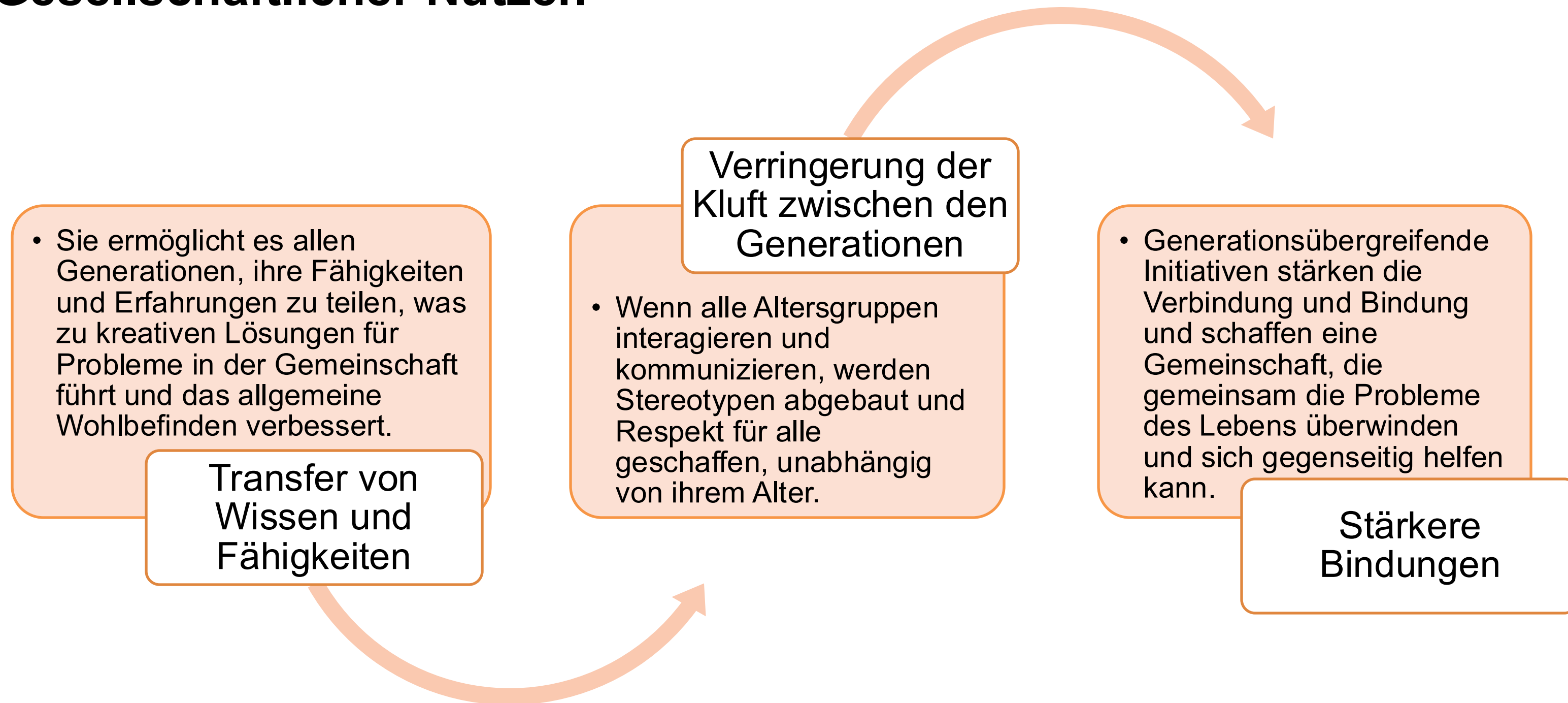
1.1.2 Vorteile des generationsübergreifenden Lernens

Persönliche und entwicklungsfördernde Vorteile für Jugendliche



1.1.2 Vorteile des generationsübergreifenden Lernens

Gesellschaftlicher Nutzen



Aktivität 1

Lebensgeschichten teilen!



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Stühle im Kreis aufstellen
- Papier
- Stifte



45-60'

Ziel

Die Kluft zwischen den Generationen durch den Austausch von Lebensgeschichten und -erfahrungen zwischen Senior*innen und Jugendlichen überbrücken, um Empathie, Verständnis und Kommunikation zu fördern.

Schritte

1. Einführung (10 Minuten)

Stellen Sie kurz das Konzept IGL vor. Diskutieren Sie den Wert von Lebensgeschichten und wie sie Identität und kulturelles Verständnis formen.

2. Einheit zum Austausch von Geschichten (40 Minuten)

Die Senior*innen sind eingeladen, wichtige Ereignisse oder Erfahrungen aus ihrem Leben zu teilen. Das können Geschichten über die Kindheit, den Beruf, Familientraditionen oder historische Ereignisse sein. Die Jugendlichen werden ermutigt, Fragen zu stellen und mit den Senioren ins Gespräch zu kommen.



Aktivität 1

3. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie aus den Geschichten gelernt haben.

Welche Geschichte, die erzählt wurden, hat Sie am meisten berührt und warum?

Diskutieren Sie, wie diese Geschichten ihr Verständnis für die Vergangenheit und die ältere Generation verändern oder verbessern.

Wie hat das Hören dieser Geschichten Ihre Sicht auf die andere Generation verändert?

Was haben Sie aus den Geschichten gelernt, an das Sie sich erinnern oder es an andere weitergeben wollen?

Tipps

Bei dieser Aktivität können die Moderatoren entweder Jugendliche oder Senior*innen sein, wobei die Teilnehmenden die jeweils andere Gruppe darstellen. Wenn die Jugendlichen die Moderation übernehmen, sind die Senior*innen die Teilnehmenden, an die die Fragen gerichtet werden, und umgekehrt.

Aktivität 2

Stereotypen durchbrechen



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Flipchart/Whiteboard
- Papier und Stifte
- Gedruckte Stereotypen



45-60'

Ziel

Durch moderierte Diskussionen und Rollenspiele sollen gängige Stereotypen der verschiedenen Generationen angesprochen und in Frage gestellt werden. Das Ziel ist es, Verständnis, Empathie und gegenseitigen Respekt zwischen Jugendlichen und Senioren zu fördern.

Schritte

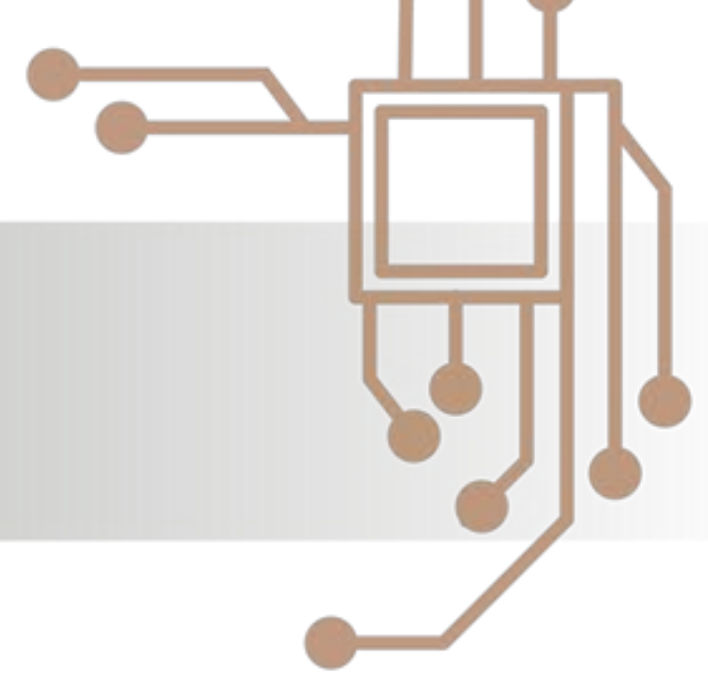
1. Einführung (10 Minuten)

Erklären Sie zunächst, was ein Stereotyp ist und wie Stereotype die Beziehungen zwischen verschiedenen Altersgruppen beeinflussen können. Drucken Sie die gängigen Stereotypen aus.

Jugend:

1. *Die Jugend ist faul und hat keine Arbeitsmoral*
2. *Die Jugend ist zu sehr von der Technologie abhängig*
3. *Die Jugend respektiert die Tradition nicht und schätzt die älteren Generationen nicht*

Aktivität 2



Senior*innen:

- 1. Senior*innen sind schlecht im Umgang mit Technik*
- 2. Senior*innen sind in ihren Gewohnheiten festgefahren und resistent gegen Veränderungen*
- 3. Senior*innen sind schwach und abhängig*

2. Rollenspiel (25 Minuten)

Teilen Sie die Teilnehmenden in Gruppen von jeweils 2-3 Personen ein.

(10 Minuten) Bitten Sie jede Gruppe, ein Stereotyp aus der Liste auszuwählen und ein kurzes Rollenspiel vorzubereiten, das dieses Stereotyp überspitzt darstellt. Ziel ist es, zu zeigen, wie unrealistisch oder schädlich diese Stereotypen sein können, wenn sie auf die Spitze getrieben werden.

(10 Minuten) Aufführung: Jede Gruppe präsentiert ihr Rollenspiel vor dem Rest des Teams.

3. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Leiten Sie eine Diskussion ein, in der die TeilnehmerInnen darüber nachdenken, was sie bei dieser Aktivität gelernt haben. Fragen Sie:

"Was hat Sie an der heutigen Sitzung überrascht?"

"Wie können wir Stereotypen im täglichen Leben hinterfragen?"

"Wie hat sich Ihre Wahrnehmung der anderen Generation nach dieser Aktivität verändert?"



Aktivität 2

Tipps

Bei dieser Aktivität können die Moderatoren entweder Jugendliche oder Senior*innen sein, wobei die Teilnehmenden die jeweils andere Gruppe darstellen. Wenn die Jugendlichen die Moderation übernehmen, sind die Senior*innen die Teilnehmenden, an die die Fragen gerichtet werden, und umgekehrt.

Zusätzliche Ressourcen



Video: "Der Wert generationsübergreifender Beziehungen"

- **Beschreibung:** Dr. Lori Stevic-Rust erörtert die gegenseitigen Vorteile von Beziehungen und Lernen zwischen den Generationen.
- **Link:** <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: "Warum wir generationsübergreifende Beziehungen brauchen"

- **Beschreibung:** Die Zwillingswestern Jenna und Jordan McMurtry sprechen über ihre persönlichen Erfahrungen und ihren Umgang mit älteren Menschen.
- **Link:** <https://youtu.be/abzquhlfP4?feature=shared>

Artikel: "Was ist intergenerationelles Lernen?"

- **Beschreibung:** Eine informative Broschüre der Organisation "[Generations Working Together](#)", in der wichtige Begriffe und Konzepte definiert werden.
- **Link:** <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Artikel: "Intergenerationelles Lernen: Nachgewiesene Vorteile für Ältere und Jüngere"

- **Beschreibung:** Ein informativer Artikel der Organisation "[The Center on Reinventing Public Education \(CRPE\)](#)", der die Vorteile des generationsübergreifenden Lernens hervorhebt
- **Zugang:** <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Referenzen

AGE Platform Europe. (n.d.). Local intergenerational activities in Belgium. Retrieved from: <https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Intergenerational Learning: A Lifelong Process. *Journal of Intergenerational Relationships*, 18(2), 1-20

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Intergenerational learning in action. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Generations Working Together. (2011). *Intergenerational learning*. Retrieved from
https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Generations Working Together. (n.d.). GWT brochure. Retrieved from
<https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Intergenerational Learning: How Older Adults and Youth Can Benefit from Each Other. Generations United. Retrieved from: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Referenzen

Hansen, H. P. (2018). Intergenerational Learning: A Resource for Communities. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Retrieved from:

https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Building Bridges: Intergenerational Learning and its Impact on Youth. Journal of Youth Studies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Romanian United Fund. (n.d.). Generation centers - The Princess Margareta of Romania Foundation. Retrieved from:

https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wisdom, J. P., & Ananta, R. (2018). The Role of Intergenerational Programs in Reducing Isolation and Loneliness in Older Adults. Journal of Aging Studies, 46, 25-32. Retrieved from:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



QUIZ

1. Was ist intergenerationelles Lernen (IGL)?

- A) Eine Unterrichtsmethode nur für ältere Erwachsene
- B) Ein Prozess, bei dem mindestens zwei Generationen Wissen und Erfahrungen austauschen
- C) Eine formale Lernumgebung im Klassenzimmer

Antwort: B

2. Welcher der folgenden Punkte ist ein Vorteil des intergenerationellen Lernens für Senior*innen?

- A) Erlernen neuer Fähigkeiten
- B) Sich isolierter fühlen
- C) Verminderte Problemlösungsfähigkeiten

Antwort: A

3. Welches dieser Beispiele veranschaulicht IGL?

- A) Großeltern und Eltern, die Kindern Lesen beibringen
- B) Kinder bringen ihren Großeltern den Umgang mit Smartphones bei
- C) Alle der oben genannten Punkte

Antwort: C

4. Was ist ein wichtiger gesellschaftlicher Nutzen des generationsübergreifenden Lernens?

- A) Schaffung von Wettbewerb zwischen den Generationen
- B) Zunehmende Kluft zwischen den Generationen
- C) Stärkung der Gemeinschaft

Antwort: C

5. Welcher der folgenden Punkte ist ein psychokognitiver Vorteil des intergenerationellen Lernens für Senior*innen?

- A) Verringertes Erinnerungsvermögen
- B) Verbesserte Denk- und Problemlösungsfähigkeiten
- C) Gesteigerte körperliche Kraft

Antwort: B



QUIZ

6. Generationsübergreifendes Lernen findet nur in formalen Bildungseinrichtungen statt.

- Wahr
- Falsch

Antwort: Falsch

7. Generationsübergreifendes Lernen hilft, die Einsamkeit unter Senior*innen zu verringern.

- Wahr
- Falsch

Antwort: Richtig

8. Eines der Ziele des intergenerationellen Lernens ist es, Stereotypen zwischen verschiedenen Altersgruppen abzubauen.

- Wahr
- Falsch

Antwort: Richtig

9. Im Rahmen des spanischen Schulgartenprojekts unterrichten die Jugendliche Senior*innen über moderne Landwirtschaftstechniken.

- Wahr
- Falsch

Antwort: Falsch (Senioren unterrichten traditionelle Gartenbautechniken)

10. Generationsübergreifende Programme kommen nur den Senior*innen zugute, nicht der Jugend.

- Wahr
- Falsch

Antwort: Falsch





Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](https://www.facebook.com/InterGenicEUProjekt)



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Modul 1

1.2 Kommunikationsfähigkeiten



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](#)

1.2.1 Wirksame Kommunikationstechniken

Kommunikationsfähigkeit ist die Fähigkeit, Informationen in Übereinstimmung mit dem auszudrückenden Inhalt an das gewählte Zielpublikum zu übermitteln.

Der Kern der "Kommunikationsfähigkeiten" besteht darin,:

**Fragen zu
stellen**



**Meinungen und
Ideen zu äußern**



Teamarbeit



**Mündliche und
schriftliche
Kommunikation**



1.2.1 Wirksame Kommunikationstechniken



Einige wirksame Techniken der Kommunikation sind:

❖ **Andere mit ihrem Namen ansprechen**

Wenn Sie mit einer Person kommunizieren, sollten Sie deren Namen verwenden. Das zeigt, dass Sie persönlich sind und auf Details achten, und fördert die Offenheit und Ehrlichkeit in Ihrem Gespräch.

❖ **Notizen vorbereiten**

Wenn Sie eine Präsentation oder einen Vortrag vor einer kleinen oder großen Gruppe von Menschen planen, kann es hilfreich sein, Notizen vorzubereiten, um Ihr Ziel zu verdeutlichen und Ihre Kommunikation effektiver zu gestalten.

❖ **Umgänglich sein**

Umgänglich zu sein ist eine Art emotionale Verfügbarkeit, die die Entwicklung gesunder Gespräche und den Austausch sinnvoller Kommunikation fördert.

❖ **Prägnant sein**

Eine klare und informative Kommunikation fördert das Engagement des Publikums.



1.2.1 Wirksame Kommunikationstechniken

❖ Offene Fragen stellen

Diese Art der Interaktion ist kooperativ und ermöglicht es Menschen, sich am Gespräch zu beteiligen. Wenn Menschen das Gefühl haben, aktiv an einem Gespräch teilzunehmen, sind sie aufgeschlossener und offener.

❖ Aktives Zuhören

Dabei handelt es sich um eine Gesprächstechnik, bei der Sie sich auf eine respektvolle Art und Weise mit jemandem auseinandersetzen. Sie unterstützt den Prozess effektiver Kommunikation, da sie es allen Beteiligten ermöglicht, den Inhalt des Gesprächs besser zu verstehen, Feedback zu geben und/oder Wiederholungen zu vermeiden.

❖ Andere Standpunkte anerkennen

Das Zuhören und Anerkennen des Standpunkts anderer Personen zeigt Offenheit und Akzeptanz für unterschiedliche Ideen. Dadurch wird eine ehrliche Gesprächsentwicklung mit respektvollen und kooperativen Elementen ermöglicht.

❖ Einfühlsam sein

Sie können dies tun, indem Sie darauf achten, was andere Menschen zu Ihnen sagen und wie sie sich verhalten, wenn Sie mit ihnen kommunizieren. Wenn Sie sich in Empathie üben, haben Sie die Möglichkeit, die Gefühle einer anderen Person zu verstehen und zu teilen.

Ressource: Die 22 besten Kommunikationstechniken für die Arbeit

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>



1.2.2 Techniken zur Vereinfachung komplexer Themen

1. Kennen Sie Ihr Publikum

2. Verwenden Sie Anschauungsmaterial und Beispiele

3. Vermeiden Sie Akronyme - Verwenden Sie eine einfache Sprache

4. Körpersprache verwenden

5. Zerlegen Sie das Thema in Schritte

6. Analogien und Metaphern verwenden

7. Bilder erschaffen



Ressource: Die Kunst der Vereinfachung komplexer Ideen für eine wirksame Kommunikation beherrschen

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

1.2.2 Techniken zur Vereinfachung komplexer Themen

Verwenden Sie das **K.I.S.S.**-Prinzip (erstmals angewandt von Kelly Johnson, US Navy 1960), um Ihr Thema zu fokussieren, klar zu kommunizieren und eine leicht verständliche Sprache zu verwenden.

K. I. S. S.

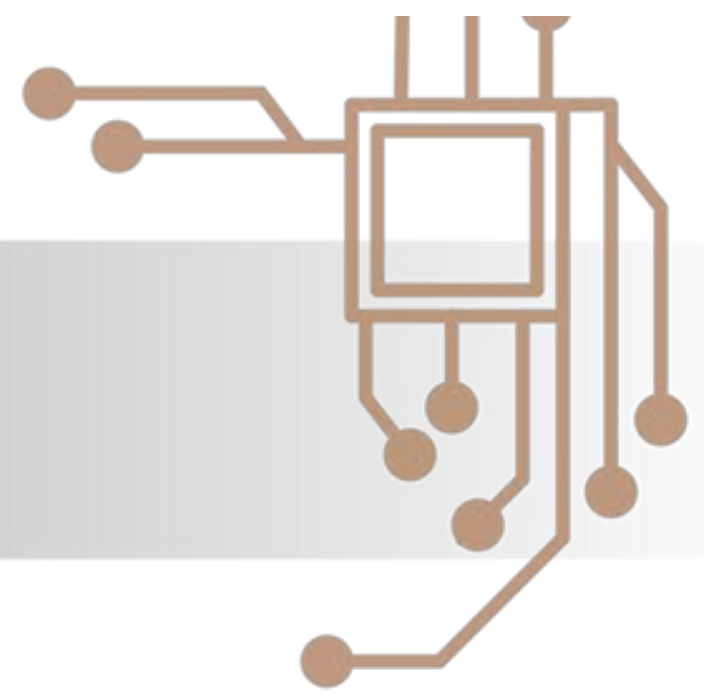
Keep It Simple Stupid

Simple means:

- Focussed
- Clear
- Easy
- Understood



1.2.3 Aktives Zuhören



Zuhören ist der Akt der Aufmerksamkeit für Geräusche.

Um ein guter Zuhörer zu sein, muss man Redner*innen aufmerksam zuhören, verstehen, was gesagt wird, auf das Gesagte reagieren und darüber nachdenken und sich die Informationen für später merken.



Ressource: Ein guter Zuhörer sein
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Aktives Zuhören

Um aktives Zuhören zu praktizieren, sollten Sie laut Jacob Morgan Folgendes berücksichtigen:



B: Körpersprache: Die Körperhaltung, vermittelt eine Botschaft. Eine gute Haltung zeigt der anderen Person, dass Sie sich auf sie konzentrieren und offen sind, ihre Botschaft zu empfangen.

U: Verstehen: Wenn Sie zuhören, sollten Sie erkennen und verstehen, worüber sie spricht, anstatt nur mit dem Kopf zu nicken.

I: Unterbrechung: Unterbrechen Sie andere **NICHT**, wenn sie sprechen. Du unterbrichst nicht nur den Gesprächsfluss, du zeigst auch einen Mangel an Respekt.

L: Schauen Sie ihnen in die Augen: Augenkontakt ist eine Übung, die zeigt, dass Sie dem Gesprächspartner aufmerksam zuhören und das Gesagte wertschätzen.

D: Urteilen Sie nicht: Offenheit und Einfühlungsvermögen im Umgang mit anderen fördern Ihre persönliche Entwicklung und machen Sie zu einem besseren Gesprächspartner.

Ressource: 5 Möglichkeiten, aktives Zuhören zu üben

<https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>



1.2.4 Körpersprache und nonverbale Signale

Körpersprache ist die Kommunikation durch nonverbale Signale...".



Ressource: Körpersprache
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHl>



1.2.4 Körpersprache und nonverbale Signale

Nonverbale Hinweise sind Signale, die einen Kommunikationsprozess unterstützen.

Zu den nonverbalen Hinweisen gehören Gesten, Mimik, Berührungen, der Tonfall, die körperliche Distanz und sogar das äußere Erscheinungsbild einer Person.

In einigen Fällen sind die nonverbalen Hinweise der Hauptkommunikationskanal (z. B. Nicken mit "Ja" oder "Nein", Daumen hoch oder runter usw.), während sie in anderen Fällen die Bedeutung des Gesagten ergänzen (z. B. Zeigen eines Bildes, während die Bedeutung verbal erklärt wird).

Nonverbale Kommunikation ist wichtig, um den Kontakt mit dem Publikum zu fördern und die Bedeutung wichtiger Punkte, die verbal erwähnt werden, zu unterstreichen. Außerdem können diese Hinweise den Fluss eines Gesprächs regulieren und sowohl den Anfang als auch das Ende eines Themas anzeigen, was der übermittelten Botschaft mehr Klarheit verleiht.

Ressourcen: Nonverbale Hinweise in der Kommunikation | Bedeutung & Beispiele

<https://shorturl.at/9grHI>

Arten der nonverbalen Kommunikation

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Geduld entwickeln und Einfühlungsvermögen zeigen

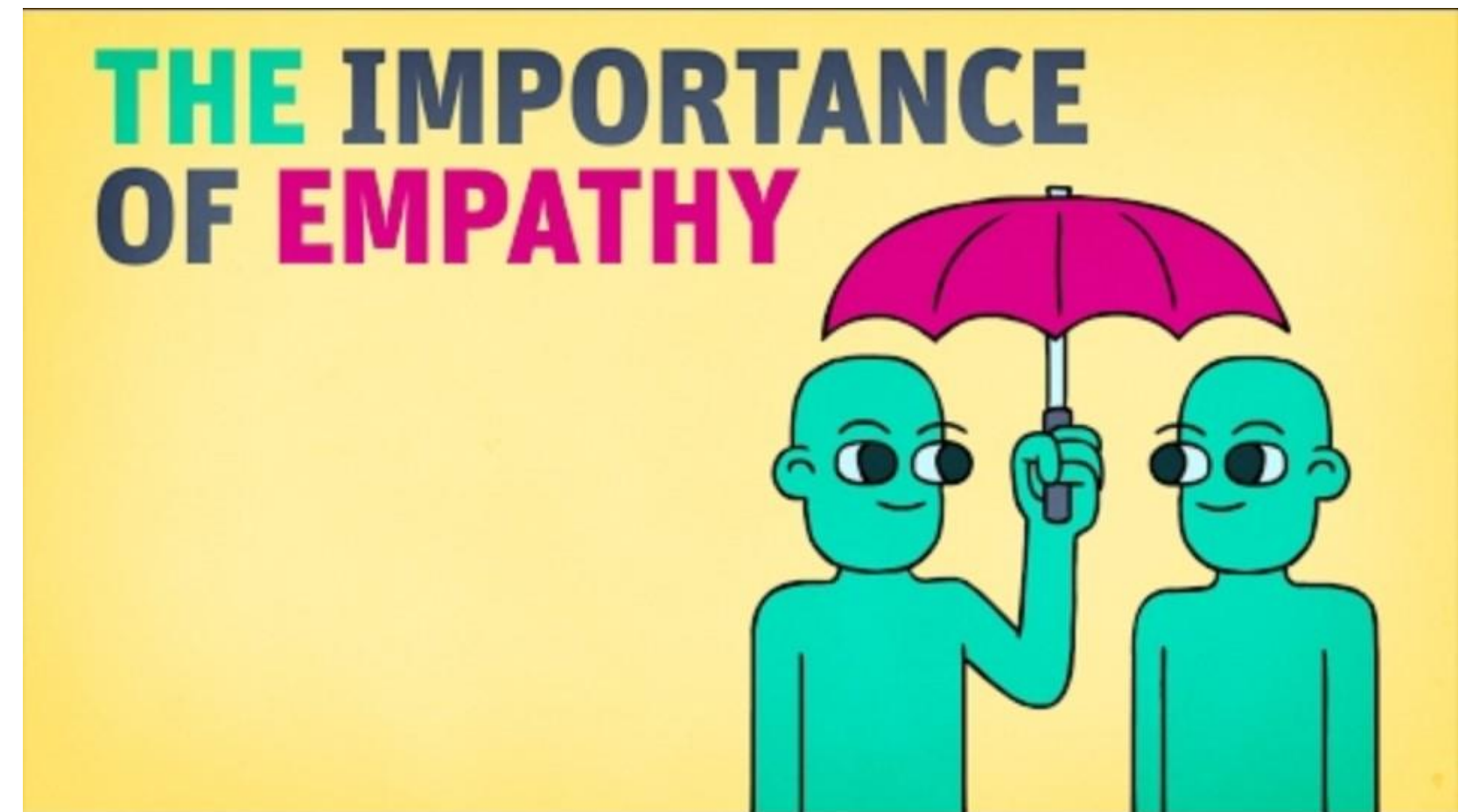
Empathie ist die Fähigkeit, eine Situation aus der Sicht einer anderen Person zu verstehen und deren Gefühle zu empfinden.

Empathie in der Kommunikation schafft Vertrauen, stärkt Beziehungen und fördert ein integratives und unterstützendes Umfeld.

Geduld ist bei der Kommunikation ebenfalls wichtig.

Geduld während eines Gesprächs zu haben, kann dazu beitragen, sinnvolle Interaktionen zu schaffen, Konflikte zu vermeiden und produktive Kommunikation zu fördern.

Geduld unterstützt das bewusste Bemühen einer Person, ihre Zuhörer zu verstehen und mit Klarheit eine integrative und effektive Kommunikation zu pflegen.



Ressource: Die Bedeutung von Empathie
<https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



1.2.6 Altersspezifische Kommunikationsfähigkeiten

Altersspezifische Kompetenzen beziehen sich auf die Fähigkeit, mit Allen auf eine Art und Weise zu kommunizieren, die dem Alter und der individuellen Situation entspricht. Eine auf die Altersgruppe zugeschnittene Kommunikation hilft dabei, eine Beziehung aufzubauen und sicherzustellen, dass die Botschaften effektiv vermittelt und verstanden werden.

Beispiele für altersspezifische Kommunikation mit **Jugendlichen**:

- Behandeln Sie sie wie Erwachsene.
- Haben Sie Geduld.
- Respektieren Sie ihre Meinung.
- Geben Sie auf respektvolle Art und Weise Anleitung.
- Ermutigen Sie dazu, Fragen zu stellen, und schaffen Sie ein sicheres Umfeld für Meinungen und Wissen ("Es gibt keine dummen Fragen").
- Vermeiden Sie einen autoritären Ansatz für Interaktion/Kommunikation.
- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel und schaffen Sie interaktive Aktivitäten, um das Interesse der Jugendlichen zu wecken.



Ressource: Was sind altersspezifische Kompetenzen?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



1.2.6 Altersspezifische Kommunikationsfähigkeiten

Beispiele für altersspezifische Kommunikation mit **Senioren**:

- Erkennen Sie die körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten an.
- Verwenden Sie einfache Sprache, für neue Konzepte.
- Geben Sie auf respektvolle Weise Ratschläge und haben Sie Geduld.
- Am Ende jeder Diskussion/jedes Themas wiederholen und/oder wiederholen lassen.
- Ermutigen Sie dazu, Fragen zu stellen, und schaffen Sie ein sicheres Umfeld für Meinungen und Wissen ("Eine dumme Frage gibt es nicht").
- Nutzen Sie nonverbale Hinweise und Körpersprache, um ihre Aufmerksamkeit zu erhalten.
- Fördern Sie so viel Unabhängigkeit wie möglich.
- Üben Sie aktives Zuhören und Einfühlungsvermögen.



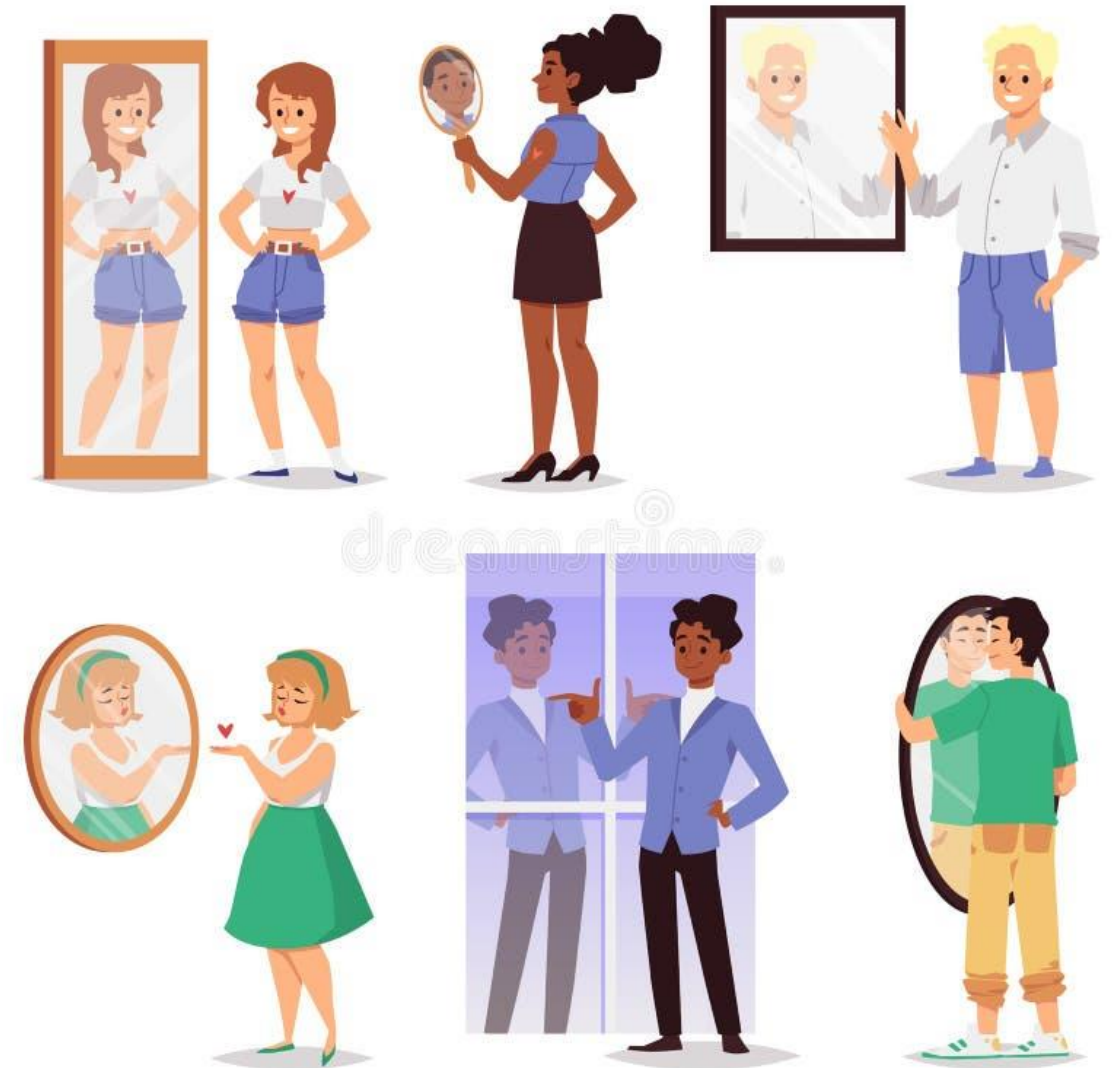
Ressource: Was sind altersspezifische Kompetenzen?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Aktivität 1.1

Selbsteinschätzung

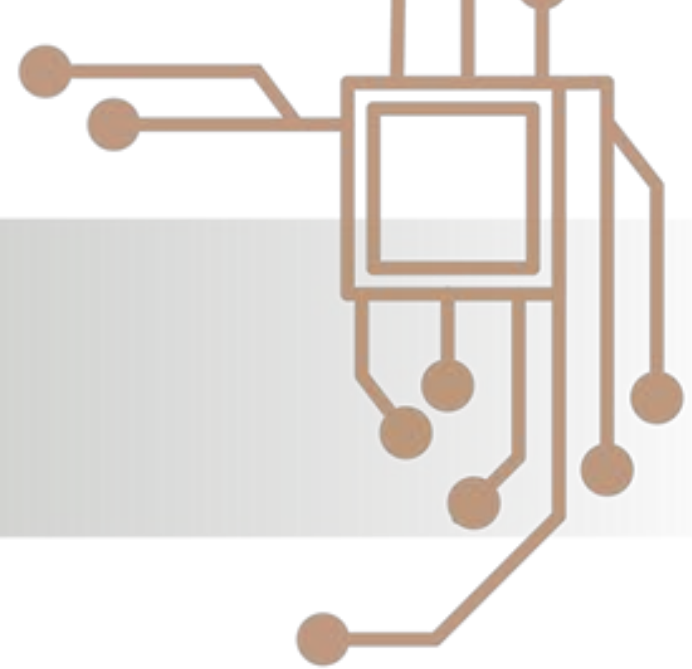
1. Wählen Sie ein Modul und lesen Sie es.
2. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und üben Sie.
3. Präsentieren Sie den Inhalt und machen Sie sich bemerkbar.
4. Stellen Sie sich dann die folgenden Fragen:
 - ❖ Wie soll ich sprechen?
 - ❖ Spreche ich schnell oder langsam?
 - ❖ Habe ich mich klar ausgedrückt?
 - ❖ Habe ich den Inhalt selbst verstanden?
 - ❖ Wie ist meine Körperhaltung?
 - ❖ Habe ich meinen Körper genutzt, um verbale Kommunikation zu unterstützen?
 - ❖ Habe ich irgendwelche Gesten oder nonverbale Hinweise verwendet?
Wenn ja, haben sie meine Kommunikation angemessen unterstützt?
 - ❖ Sind sie relevant genug?
 - ❖ Gibt es Raum für Verbesserungen?
Wenn ja, notieren Sie die zu verbessernden Punkte und üben Sie erneut.



Ressource: Sabelskaya



Aktivität 1.2



**Was bedeuten die folgenden nonverbalen Hinweise?
Vermitteln sie eine Botschaft? Wenn ja, was sind die Botschaften und wie fühlen Sie sich dabei?**



Quelle: iStock by Getty Images



Zusätzliche Ressourcen

- ❑ **Video: "Aktives Zuhören"**, von Kommunikationstrainer Alexander Lyon

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>

- ❑ **Blog: "Die Kunst des Zuhörens beherrschen; 6 Tipps für einen aktiven Zuhörer"**

Link: <https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>

- ❑ **Video: "Körpersprache einfach erklärt"**

Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>

- ❑ **Video: "Körpersprache für Präsentationen"** von Kommunikationstrainer Alexander Lyon

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>

- ❑ **Artikel: "Körpersprache und nonverbale Kommunikation. Kommunizieren ohne Worte"**,

von Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson und Greg Boose

Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>

- ❑ **Blog: "Nonverbale Kommunikation"**.

von der Internationalen Zeitschrift für Neurolinguistik und Gestaltpsychologie (LinkedIn)

Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijngp>

- ❑ **Artikel: "Die Rolle der Geduld in der effektiven Kommunikation und des aktiven Zuhörens"**

Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



Referenzen

Cherry, Kendra. 2023. 'Types of Nonverbal Communication. Often you don't need words at all'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Indeed Editorial Team.2023. 'Top 22 communication techniques for work'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. 'Nonverbal Cues in Communication | Importance & Examples'. Laste retrieved 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. 'Body Language'. <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. 'The importance of empathy'. <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. 'The Key Role of Patience in Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. '5 ways to practice Active Listening'. Last retrieved 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. 'Empathy - How to Feel and Respond to the Emotions of Others'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

Sen, Judhajit, 2024. 'What is Empathic Communication and Why is it Important at the Workplace?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Team Taju Coaching. 2024. 'Mastering the Art of Simplifying Complex Ideas for Effective Communication'. Last retrieved 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

The School of Life. 2016 'Being A Good Listener'. <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. 'What are Age-Specific Competencies?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



QUIZ



1. Nennen Sie 3 wirksame Kommunikationstechniken.



2. Was bedeutet K.I.S.S., und in welchem Fall kann diese Methode Sie unterstützen?



3. Wie kann eine Person ein aktiver Zuhörer werden?



4. Was sind 3 grundlegende Tipps für Ihre Körpersprache bei Präsentationen?



5. Was ist Empathie und wie kann sie Ihre Kommunikation unterstützen?



6. Was sind gängige altersspezifische Kommunikationsbeispiele für Jugendliche und Senior*innen?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU-Projekt



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Modul 1.3

Ein*e Mentor*in werden



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](#)

1.3.1 Verständnis der Rolle als Mentor*in

Mentoring ist das Anbieten von Ratschlägen, Informationen oder Anleitung, von einer Person, die über Erfahrungen und Fähigkeiten verfügt, für die persönliche und berufliche Entwicklung einer anderen Person.



1.3.1 Verständnis der Rolle als Mentor*in

Mentor*innen können anderen helfen, persönliche und berufliche Entwicklungsziele zu erreichen, wenn:

- sie Erfahrung auf dem Gebiet der persönlichen Entwicklung haben
- sie Wissen und persönliche Erfahrungen weitergeben
- sie unparteiisch sind und eine neue Perspektive bieten
- sie Vertrauen aufbauen können und die Vertraulichkeit wahren

Vorteile von Mentor*innen

- Eine Gelegenheit, etwas zurückzugeben und anderen zu helfen, indem man die gewonnen Erfahrungen nutzt und sie einer anderen Person zur Verfügung stellt
- Die Chance, neue Beziehungen aufzubauen
- Auseinandersetzung mit neuen Perspektiven, Ideen und Ansätzen
- Gelegenheiten zum Nachdenken über die eigenen Ziele und Praktiken
- Verbesserte Anerkennung durch Gleichgestellte
- Die Möglichkeit, zwischenmenschliche Fähigkeiten zu üben
- Persönliche Zufriedenheit durch die Unterstützung der Entwicklung anderer

1.3.2 Qualitäten erfolgreicher Mentor*innen

Mentor*innen sollten in ihren Mentoring-Partnerschaften die folgenden Kernkompetenzen einsetzen:

1. Aktiv zuhören
2. Vertrauen aufbauen
3. Ermutigen
4. Identifizieren der Ziele und der aktuellen Realität
5. Unterweisung/Entwicklung von Fähigkeiten
6. Inspirieren
7. Korrektes Feedback geben
8. Management von Risiken
9. Türen öffnen

1.3.3 Vertrauensbildung und Rapport



Je mehr Ihre Mentor*innen und Mentees Ihnen vertrauen, desto engagierter sind sie in der Partnerschaft und desto effektiver werden Sie sein. Um **vertrauenswürdig** zu werden, müssen Sie:

1. Bewahren Sie die Geheimnisse, die Mentoren und Mentees miteinander teilen.
2. Verbringen Sie angemessene Zeit miteinander.
3. Halten Sie Versprechen ein.
4. Respektieren Sie die Grenzen der Mentoren und Mentees.
5. Geben Sie Fehler zu und übernehmen Sie Verantwortung, sie zu korrigieren; und
6. Sagen Sie Ihren Partnern taktvoll, wenn und warum Sie nicht einverstanden oder unzufrieden sind mit etwas, damit sie wissen, dass du ehrlich zu ihnen bist.

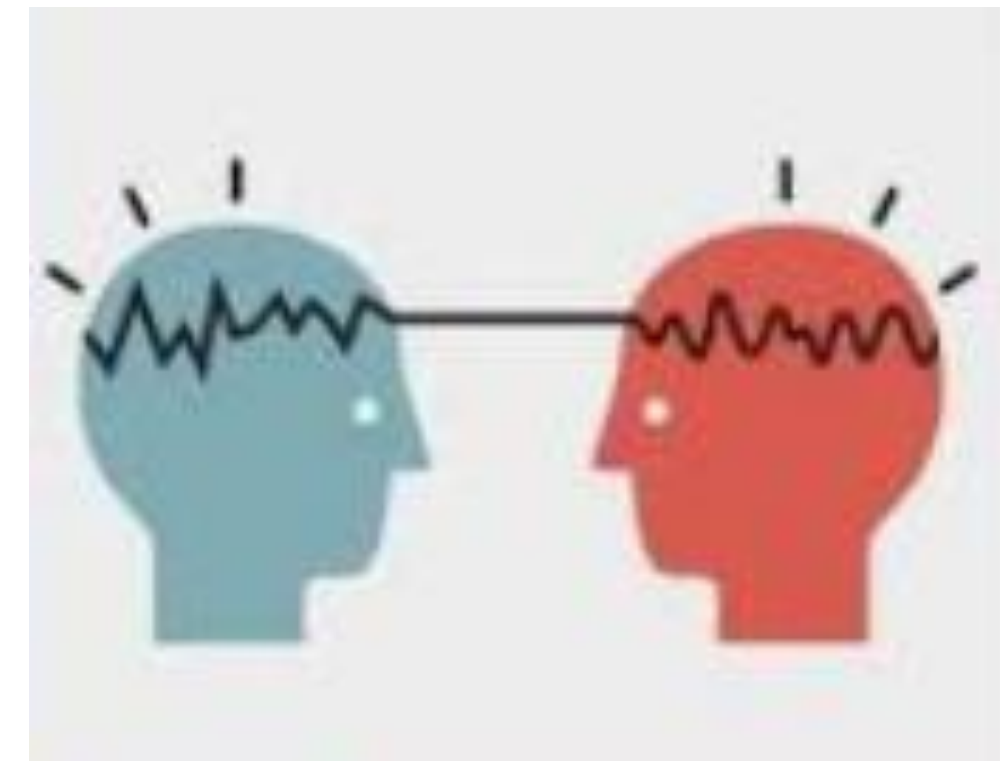
Insbesondere bei der Betreuung von Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen (z. B. Geschlecht, Kultur, Stil, Alter) ist der Aufbau von Vertrauen entscheidend und muss im Laufe der Zeit entwickelt werden.



1.3.3 Vertrauensbildung und Rapport

Hier fassen wir einige Tipps zusammen, wie man ein **gutes Verhältnis** aufbauen kann.

1. Die Ideen anderer Menschen zu akzeptieren
2. Positive Körpersprache zeigen
3. Lächeln und Humor einsetzen, wenn es angebracht ist
4. Ansprechbar oder zugänglich sein
5. Ähnliche Erfahrungen teilen
6. Präsent und fokussiert sein
7. Wörter und Verhalten zuordnen und spiegeln
8. Einfühlsam und verständnisvoll sein
9. Verlässlich sein
10. Nicht in die Privatsphäre eindringen



1.3.4 Generationsübergreifendes Mentoring

Die generationenübergreifende Praxis zielt darauf ab, Menschen verschiedener Generationen in zielgerichteten, für beide Seiten vorteilhaften Aktivitäten zusammenzubringen, die ein besseres Verständnis und mehr Respekt fördern und zum Aufbau von Gemeinschaften mit stärkerem Zusammenhalt beitragen (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three young women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a pink shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform and is smiling. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some greenery.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

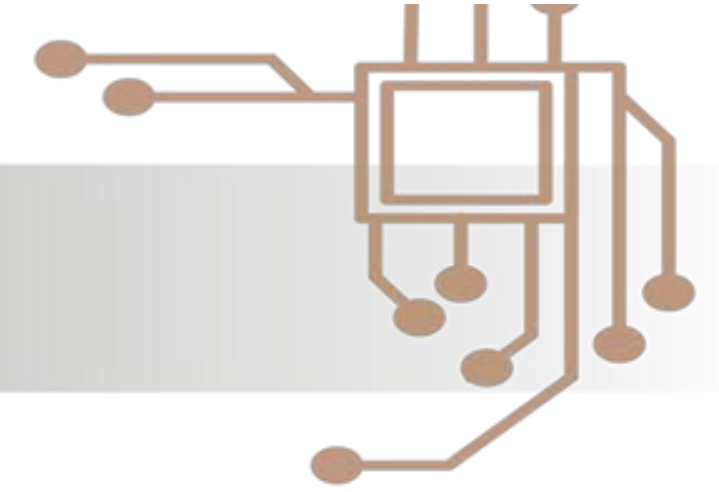
1.3.4 Generationsübergreifendes Mentoring: Vorteile



Einige der Vorteile des generationsübergreifenden Mentorings sind:

1. Eine zusätzliche Ebene der Unterstützung im Leben der Menschen
2. Ältere Menschen, die jüngere Menschen unterstützen
3. Jüngere Menschen unterstützen ältere Menschen
4. Unterstützung für Familien
5. Beseitigung negativer altersbezogener Stereotypen
6. Neue Fertigkeiten lernen
7. Lernen, wie man überlebt und gedeiht
8. Kompetenztransfer am Arbeitsplatz
9. Förderung der Wertschätzung des reichen kulturellen Erbes, der Traditionen und der Geschichte

Aktivität



Beurteilen Sie Ihr Potenzial, ein*e erfolgreiche*r Mentor*in zu sein, indem Sie sich selbst hinsichtlich der folgenden Mentoring-Fähigkeiten bewerten.

	Qualität der Fertigkeiten			
Mentoring-Fähigkeit	Hervorragend	Sehr gut	Angemessen	Schlecht
1. Aktives Zuhören	5	3	1	0
2. Vertrauen aufbauen	5	3	1	0
3. Ermutigung	5	3	1	0
4. Ermittlung der Ziele und der aktuellen Realität	5	3	1	0

Auswertung:

16-20. Ausgezeichnete Kernkompetenzen;

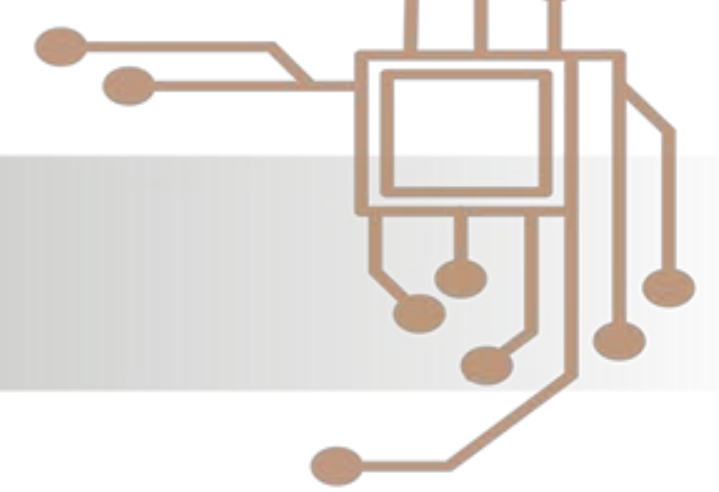
11- 15. Sehr gute Fähigkeiten;

6-10. Angemessene Kernkompetenzen;

5 oder weniger. Sie profitieren von Coaching und Praxis in den Kernkompetenzen;



Aktivität



Beurteilen Sie Ihr Potenzial, ein*e erfolgreiche*r Mentor*in zu sein, indem Sie sich selbst in Bezug auf die folgenden Mentoring-spezifischen Fähigkeiten bewerten.

Mentoring-spezifische Fertigkeiten	Qualität der Fertigkeiten			
	Hervorragend	Sehr gut	Angemessen	Schlecht
1. Unterweisung/Entwicklung von Fähigkeiten	5	3	1	0
2. Inspirierend	5	3	1	0
3. Korrektes Feedback geben	5	3	1	0
4. Risikobeherrschung	5	3	1	0
5. Türen öffnen	5	3	1	0

Interpretationen:

20-25. Ausgezeichnete Fähigkeiten als Mentor;

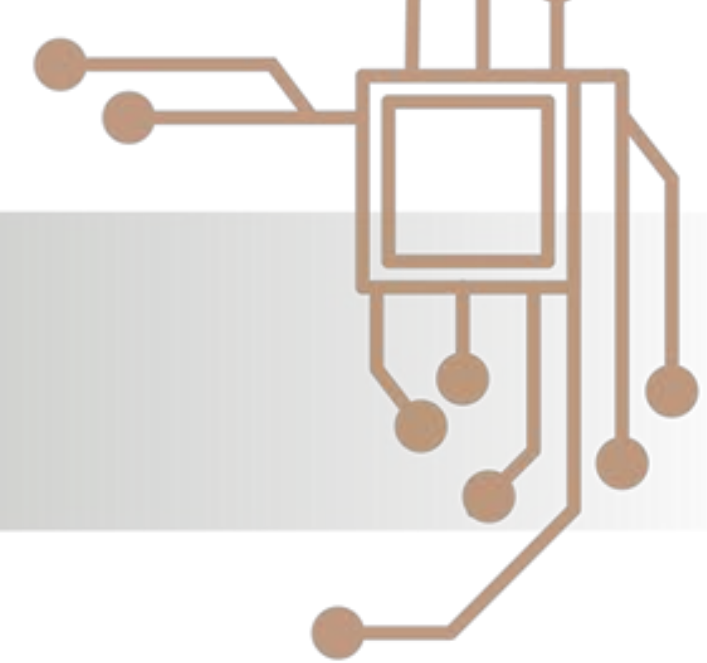
15- 19. Sehr gute Fähigkeiten;

10-14. Angemessene Fähigkeiten als Mentor;

9 oder weniger. Sie werden von Coaching und Übungen zu Mentorenfähigkeiten profitieren;



Zusätzliche Ressourcen



1. Quellen

Hatton-Yeo, A. and Telfer, S. (2008). *Generations Working Together*. The Scottish Centre for Intergenerational Practice. Glasgow, United Kingdom.

[https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide to Mentoring Across Generations updated 15 Aug 2011.pdf](https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide%20to%20Mentoring%20Across%20Generations%20updated%2015%20Aug%202011.pdf)

Phillips-Jones, L. (2003). *The Mentor's Guide. How to Be the Kind of Mentor You Once Had or Wish you'd Had*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). *Skills for Successful Mentoring: Competences of Outstanding Mentors and Mentees*. The Mentoring Group. California, USA.

<https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-successful-mentoring.pdf>

Sarr, J. (2021). *The Mentoring Manual. Your step-by-step guide to being a better mentor*. Pearson. United Kingdom. [https://learnstarr.com/courses/the-](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

[mentoring-manual-free-downloads/](https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/)

World Health Organization (2023). *Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact*. World Health

Organization. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Webseiten

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Zusätzliche Aktivitäten

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>





Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](https://www.facebook.com/InterGenicEUProjekt)



 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Modul 1

1.4 Wie man ein Trainingsprogramm strukturiert



intergenic.eu

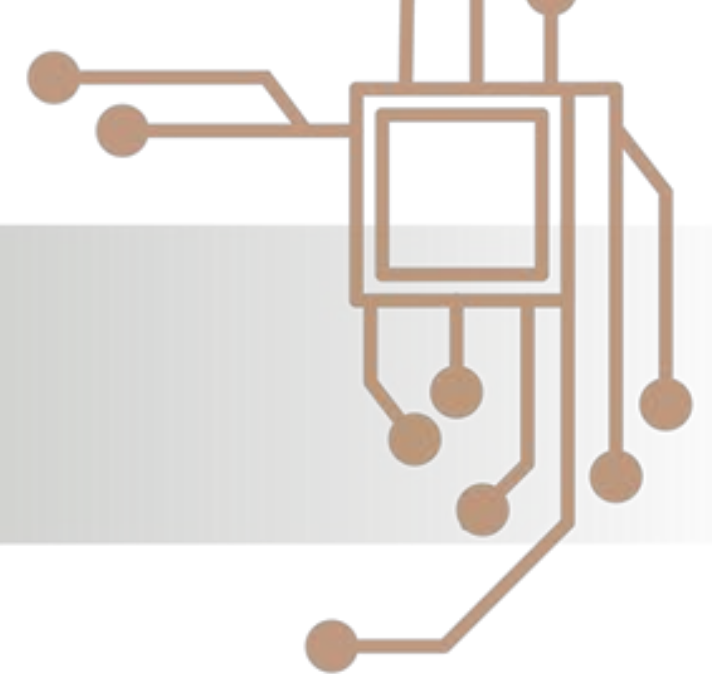


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.4.1 Klare Ziele und Vorgaben setzen



- Was ist ein Ziel? Ein Ziel ist etwas, das man erreichen möchte..
- **SMART** Ziele im Mentoring:(Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant, Zeitgebunden)Die Definition dieser Parameter im Zusammenhang mit deinem Ziel hilft sicherzustellen, dass deine Vorgaben innerhalb eines bestimmten Zeitraums erreicht werden können.
- **Aktivitätsvorschlag:**
Frage die Teilnehmenden, was sie denken, wofür die einzelnen Parameter stehen, und lade sie ein, ein SMART-Ziel für ihr Mentoring-Programm zu formulieren.
Ein Beispiel für ein SMART-Ziel könnte sich auf ein Thema wie die Verbesserung der körperlichen Gesundheit oder das Erlernen neuer Technologien beziehen.

1.4.1 Was sind SMART Goals?



S - Spezifisch (Was genau möchtest du tun?) Sei klar darüber, was du erreichen willst.

M - (Woran erkennst du, dass du es erreicht hast?) Stelle sicher, dass du Fortschritte verfolgen oder messen kannst.

A – (Achievable) Erreichbar (Kannst du es wirklich schaffen?) Wähle realistische Ziele.

R - (Hilft es dir in deiner Rolle?) Stelle sicher, dass das Ziel für Mentor und Mentee sinnvoll ist.

T – (Time-bound) Zeitgebunden (Wann möchtest du es abschließen?) Setze eine Frist, bis wann das Ziel realistisch erreicht werden sollte.

1.4.2 Organisation eines Mentoring-Workshops



Workshop-Struktur

Beginne mit einem Plan: Jeder Workshop braucht eine klare Struktur.

3 Hauptbestandteile:

Eröffnung: Begrüßung und Einführung in das Thema.

Hauptaktivität: Gruppendiskussionen oder praktische Aktivitäten. Ideen präsentieren und Wissen austauschen.

Abschluss: Zusammenfassung oder abschließende Gedanken.



1.4.2 Organisation eines Mentoring-Workshops

Engagement-Techniken

Aktivitäten, um alle einzubinden. Diese könnten sein:

Rollenspiele (Situationen nachspielen).

Fragen stellen.

Spiele oder Gruppenaufgaben nutzen, um das

Interesse aller aufrechtzuerhalten.



1.4.3 Auswahl von Unterrichtsmaterialien

Altersgerechte Ressourcen

Materialien sollten leicht verständlich sein, mit größerer Schrift, einfachem Wortschatz und klaren visuellen Darstellungen.

Wähle Materialien, die dem Alter und der Erfahrung der Mentees entsprechen.

Jüngere Mentees benötigen möglicherweise einfachere Ressourcen, während ältere Mentees mit fortgeschritteneren Informationen umgehen können.



1.4.3 Auswahl von Unterrichtsmaterialien

Interaktive Werkzeuge:

- Verwende unterhaltsame Aktivitäten wie **Spiele, Quiz oder Rätsel**, um jüngere Mentees zu begeistern.

Vertraute Beispiele nutzen:

- Teile Beispiele, die mit **alltäglichen Erfahrungen** der Mentees verbunden sind, damit sie die Inhalte besser verstehen.

Schrittweise Vermittlung:

- Gib Informationen in **kleinen Abschnitten**, um Verwirrung zu vermeiden. Falls nötig, verwende **einfache, schrittweise Anleitungen**.

Videos und Audio einbinden:

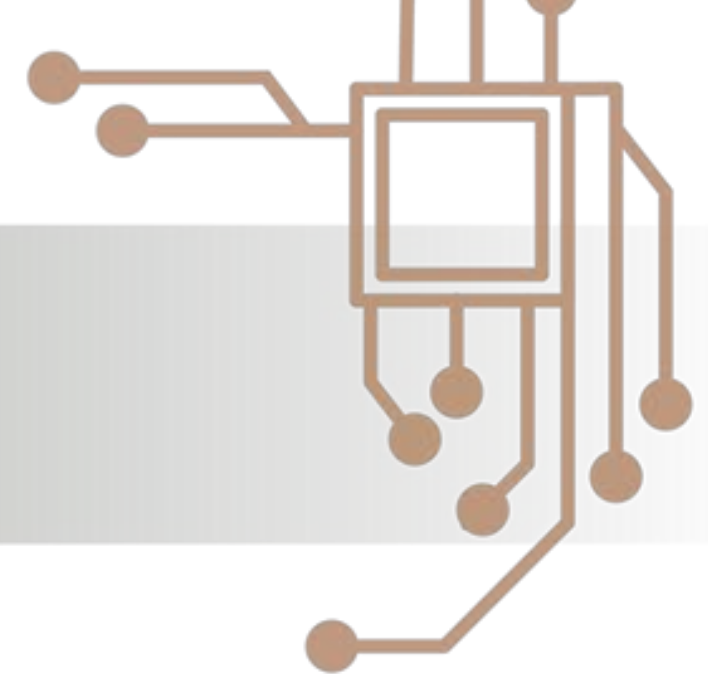
- Nutze **Videos oder Audiodateien**, die sowohl **lehrreich als auch unterhaltsam** sind.

Feedback und Anpassung:

- Überprüfe regelmäßig, **ob die Mentees den Inhalt verstehen**, und passe den Unterricht bei Bedarf an ihr Niveau an.



1.4.3 Auswahl von Unterrichtsmaterialien



Einbindung von Praxisbeispielen

Praxisnahe Beispiele:

Verwende echte Geschichten oder Fallbeispiele, um Mentees das Lernen zu erleichtern. Dies macht den Lernprozess praktischer und bedeutungsvoller.

Tipp: Zeige ein Beispiel für ein gut gestaltetes Handout für Senioren.

Aktiv bleiben für gesundes Altern

Einleitung:

Lerne Martha kennen, eine 72-jährige Frau, die jeden Tag spazieren ging, nachdem ihr Arzt es ihr für ihre Herzgesundheit empfohlen hatte. Nach ein paar Monaten bemerkte sie, dass sie mehr Energie hatte und sich ihre Stimmung verbesserte.

Praxisbeispiel:

- **Herausforderung:** Wenig Energie und Stimmungsschwankungen.
- **Lösung:** 30 Minuten tägliches Gehen.
- **Ergebnis:** Mehr Energie, bessere Stimmung, verbesserte Herzgesundheit.

Tipps für ein aktives Leben:

1. **Klein anfangen:** Schon ein 10-minütiger Spaziergang um den Block hilft!
2. **Einen Trainingspartner finden:** Mit einem Freund Sport zu machen, kann mehr Spaß machen.
3. **Auf den eigenen Körper hören:** Im eigenen Tempo gehen; wenn es zu anstrengend wird, eine Pause machen.
4. **Nutze, was du hast:** Es braucht keine spezielle Ausrüstung – ein bequemes Paar Schuhe reicht aus, um loszulegen.



1.4.4 Nutzung digitaler Tools für Mentoring

Kommunikationstools für den Unterricht

Wir stellen Tools wie Zoom oder WhatsApp für virtuelle Mentoring-Sitzungen und digitale Kommunikation vor.



Zoom ist eine Kommunikationsplattform, die es Nutzern ermöglicht, sich per Video, Audio, Telefon und Chat zu verbinden. Die Nutzung von Zoom erfordert eine Internetverbindung und ein unterstütztes Gerät.



WhatsApp kann genutzt werden, um Ideen zu besprechen, Dateien zu teilen und gemeinsam an Aufgaben zu arbeiten. Dies ist besonders nützlich für Lernende, die sich aufgrund von Entfernung oder eines vollen Zeitplans nicht persönlich treffen können.

1.4.4 Nutzung digitaler Tools für Mentoring



Tools für Storytelling



Du kannst **PowerPoint** oder **Canva** verwenden, um Geschichten mit Bildern oder Folien zu erzählen. Dies macht den Unterricht **anschaulicher und leichter verständlich**.

1.4.5 Zeitmanagement und Tempo

Gleichgewicht zwischen Inhalt und Interaktion

"Warum ist Zeitmanagement im Training wichtig?,"



Kurze Erklärung:

Gutes Zeitmanagement hilft, Sitzungen auf Kurs zu halten, Informationsüberflutung zu vermeiden und sicherzustellen, dass die Teilnehmenden aktiv bleiben. "Halte ein Gleichgewicht zwischen der Vermittlung von Inhalten und der Interaktion. "

Erklärung:

Vermittle Inhalte in kleinen Abschnitten, gefolgt von Aktivitäten, Fragen oder Diskussionen, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden aufrechtzuerhalten. Beispiel: Nachdem ein Konzept erklärt wurde, bitte die Teilnehmenden um ihre Meinung oder führe eine Gruppenaktivität durch.



1.4.5 Zeitmanagement und Tempo

Pausen und Pufferzeit einplanen

"Baue kurze Pausen in längere Sitzungen ein, damit die Teilnehmenden frisch bleiben."

Erklärung:

Selbst eine **5-minütige Pause** kann den Geist erfrischen und Erschöpfung vorbeugen.

Tipp:

Plane Pausen **alle 45-60 Minuten** oder beim Wechsel zu einem neuen Thema ein.



1.4.5 Time management and pacing

Fortschritt überwachen und Tempo anpassen

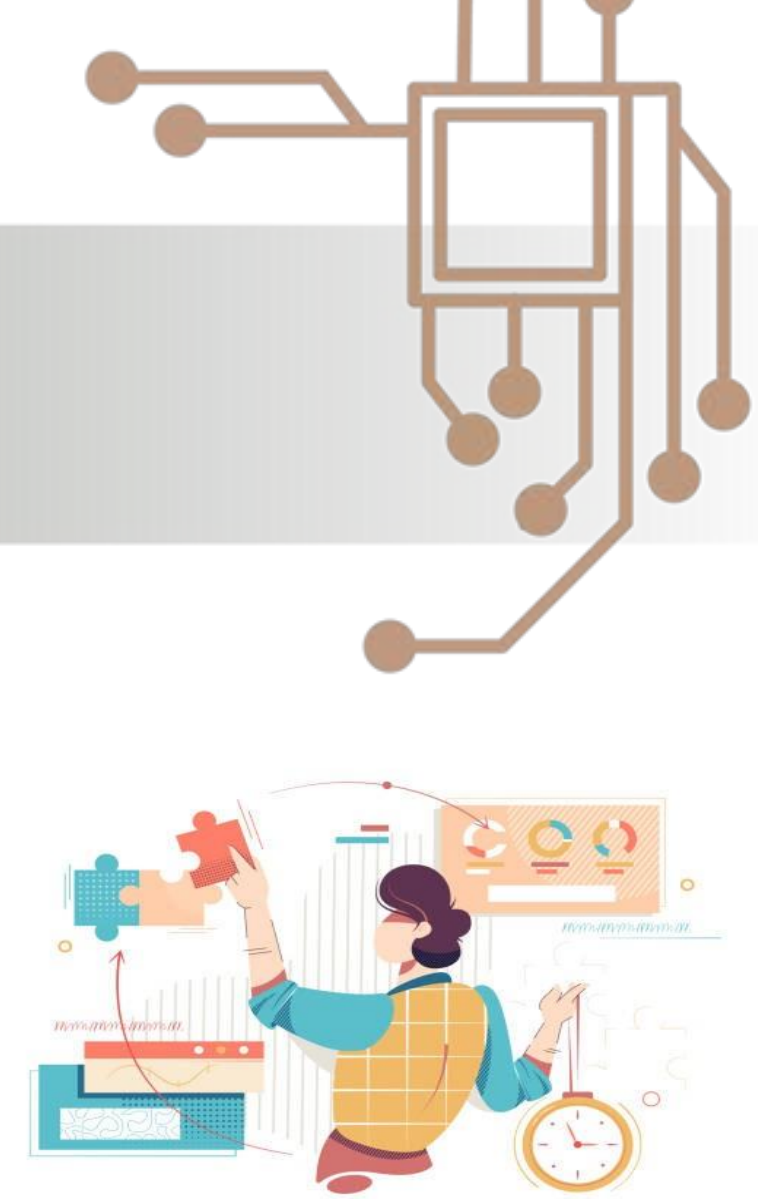
"Beobachte, wie die Sitzung verläuft, und passe das Tempo bei Bedarf an."

Erklärung:

Achte auf die Reaktionen der Teilnehmenden. Wenn sie verwirrt oder unbeteiligt wirken, verlangsame das Tempo oder integriere mehr interaktive Elemente.

Tools:

Nutze Timer oder bitte um Feedback während der Sitzung, um das Tempo optimal anzupassen.



Checkliste für die Organisation einer Trainingssitzung:

1. Erstelle eine **Trainingsagenda**, damit alle wissen, was wann passiert.
2. Bereite eine **Anwesenheitsliste** vor, um die Teilnahme zu dokumentieren
3. Organisiere **Trainingsmaterialien** (z. B. Handouts, Leitfäden oder Präsentationen).
4. **Überprüfe die technische Ausstattung** (z. B. Beamer, Computer oder Lautsprecher), um sicherzustellen, dass alles funktioniert.
5. Drucke oder teile digitale **Kopien von Ressourcen** (z. B. Lesematerial oder Referenzen).
6. Stelle benötigte **Materialien** bereit, wie Stifte, Notizblöcke, Flipcharts und Marker.
7. Nutze **Namensschilder oder Ansteckkarten**, damit sich die Teilnehmenden leichter kennenlernen können.

QUIZ



Teste dein Wissen

1. Wofür steht SMART?
2. Nenne ein digitales Tool, das du für Mentoring nutzen kannst.
3. Wie kannst du die Teilnehmenden während eines Workshops aktiv einbinden?
4. Warum ist es wichtig, die Zeit in einem Workshop zu managen?

REFERENCES

SMART Goals Framework

Für weiterführende Lektüre darüber, wie man Ziele nach den SMART-Kriterien strukturiert und setzt:

[SMART Goals Overview](#)

Digital Tools for Mentoring

Erfahre mehr über die Nutzung von Zoom und WhatsApp für Online-Mentoring: [Zoom](#), [WhatsApp](#)

Mentorship Techniques

Erkunde weitere Methoden zur Förderung des Engagements im Mentoring.:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

EU Intergenerational Learning Initiatives

Finde weitere Projekte und Initiativen zur Förderung des intergenerationellen Lernens.:

[EU Education Initiatives](#)





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

**SUPPORTING EU'S TWIN TRANSITIONS THROUGH INTERGENERATIONAL
LEARNING, EXCHANGES OF KNOWLEDGE, AND JOINT ACTIONS**

project number: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

The learning material was created in November 2024.

Please note that some linked resources and online content may no longer be updated by their original authors, and may become outdated or unavailable over time.

-  intergenic.eu
-  [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
-  [InterGenic EU Project](#)



 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO

ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Modul 2

2.1 Wie man Technologie zur Erleichterung des Alltags nutzen kann



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



InterGenic EU-Projekt

ZIELE

Ziel dieses Moduls ist es, den Lernenden praktische Fähigkeiten und Selbstvertrauen im Umgang mit verschiedenen digitalen Tools zu vermitteln, um ihren Alltag zu vereinfachen und zu verbessern – von Navigation und Terminplanung bis hin zu Unterhaltung und Online-Shopping.

Ziel ist es, Technologie zu verwenden, um den Alltag zu vereinfachen. Zuerst werden wir uns mit Navigationstools vertraut und ihrer offline Nutzung vertraut machen. Als nächstes beschäftigen wir uns mit Terminplanung, Erinnerungen und der Verwaltung von Benachrichtigungen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Sprachassistenten für die Erledigung alltäglicher Aufgaben einrichten und personalisieren können und wie Sie Übersetzungsprogramme nutzen, um in verschiedenen Sprachen zu kommunizieren, unabhängig von der Internetverbindung. Sie erhalten Tipps zur Online-Buchung von Verkehrsmitteln und Flügen, zur Verwaltung Ihrer Reisepläne und zur Sicherung Ihres Smartphones. Außerdem lernen Sie, wie Sie Ihre Lieblingssendungen genießen, intelligent online einkaufen und den Überblick über Ihre Einkäufe behalten können. Beispiele aus dem wirklichen Leben helfen Ihnen, diese Fähigkeiten zu verstehen und anzuwenden.

Inhalt

- 1.1 Sicheres Erkunden mit Google Maps und anderen Karten-Apps
- 1.2 Den Tag mit Google Kalender und Erinnerungs-Apps organisieren
- 1.3 Mit technischen Geräten durch die hilfreichen Sprachassistenten sprechen
- 1.4 Jede Sprache mit Google Translate sprechen
- 1.5 Problemlos reisen und Fahrten und Flüge online buchen
- 1.6 Notwendige Einstellungen des Smartphones für die Sicherheit
- 1.7 Daten schützen und Informationen von verlorenen oder gestohlenen Geräten wiederherstellen
- 1.8 Fernseher benutzen und Lieblingssendungen ansehen
- 1.9 Intelligentes Einkaufen von zu Hause aus mit Smartphone-Einkaufsanwendungen
- 1.10 Lernen, entdecken und online auf Lieblingsbücher, Lektionen und Veranstaltungen zugreifen
- 1.11 Reale Beispiele

Praktische Aktivitäten

Zusätzliche Ressourcen

Referenzen



2.1.1 Sicheres Erkunden mit Google Maps und anderen Karten-Apps

Navigieren mit Google Maps

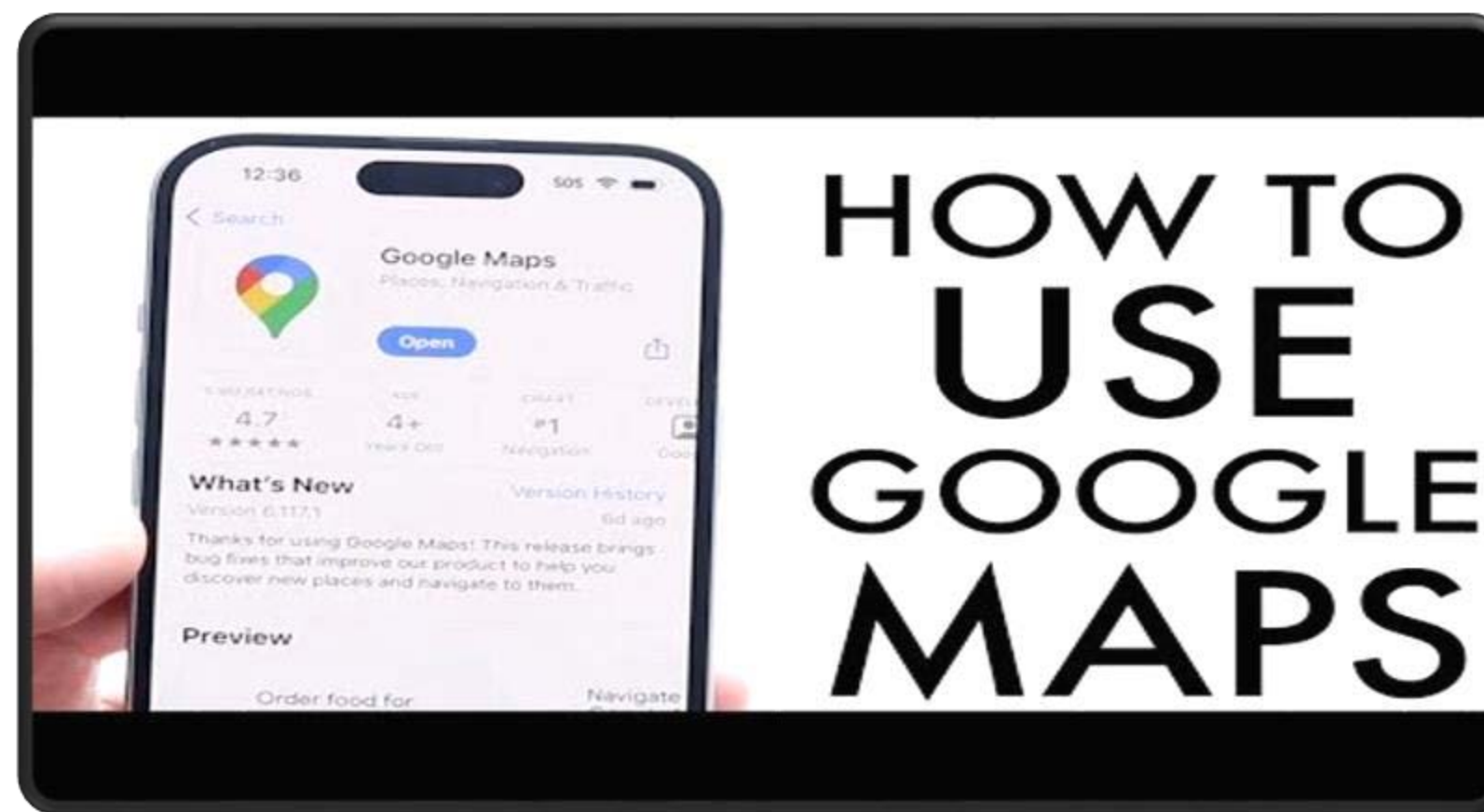
Google Maps ist ein Webdienst, der detaillierte Informationen über geografische Regionen und Standorte weltweit bietet. Zusätzlich zu den herkömmlichen Straßenkarten bietet Google Maps zahlreiche Luft- und Satellitenbilder. In ausgewählten Städten bietet es auch Straßenansichten, die von mit Kameras ausgestatteten Fahrzeugen aufgenommen werden. Die Nutzung von Google Maps ist kostenlos, man benötigt lediglich ein Google-Konto und ein Android-Handy.

Google Maps und andere Online-Karten bieten eine Vielzahl von Funktionen und zeigen z. B. wie man ein Ziel von Punkt A nach Punkt B mit dem Auto oder Taxi, mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder sogar mit dem Fahrrad erreicht.



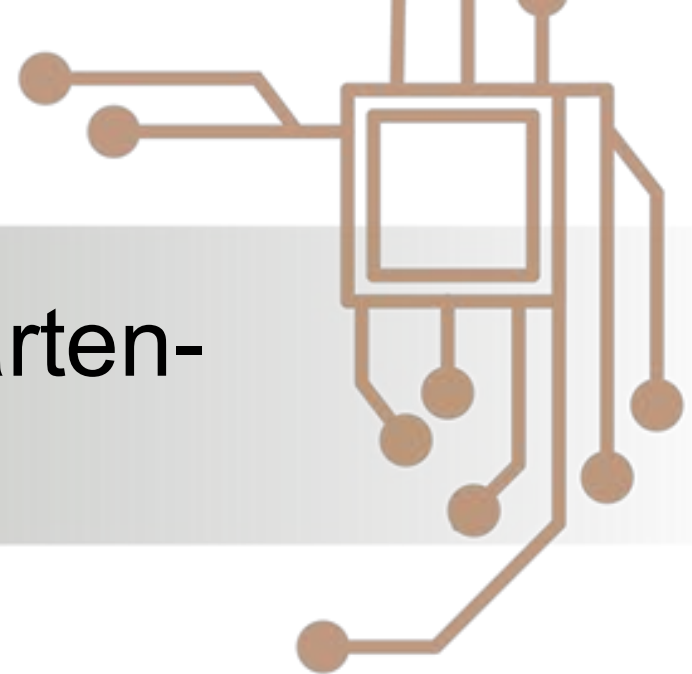
2.1.1 Sicheres Erkunden mit Google Maps und anderen Karten-Apps

Hier finden Sie eine Anleitung zur Verwendung von Google Maps. Klicken Sie zwei Mal auf den oberen Rand des Videos, um es zu starten.



Link: www.youtube.com/watch?v=tui9hq9lfsU

2.1.1 Sicheres Erkunden mit Google Maps und anderen Karten-Apps



Entdeckung alternativer Kartenanwendungen

Die Online-Kartenanwendung kann je nach Gerät unterschiedlich sein. Die häufigsten sind Android- oder iOS-Geräte. Android wird von Telefon Unternehmen wie Samsung, Xiaomi, Huawei, LG, Lenovo, ZTE, Realme, Sony, etc. als Betriebssystem verwendet. Die Firma Apple (iPhone) verwendet IOS. Daher ist die Entsprechung zu Google Maps bei iPhones Apple Maps. Die Karten-App sieht ein wenig anders aus, aber die Dienste sind ähnlich.

Andere Alternativen zu den oben erwähnten Kartenanmeldungen gibt es auch von Unternehmen mit Sitz in EU-Mitgliedstaaten wie Deutschland, der Tschechischen Republik usw. Sie finden die Liste hier:



<https://european-alternatives.eu/alternative-to/google-maps>



2.1.1 Sicheres Erkunden mit Google Maps und anderen Karten-Apps

Offline-Karten für sorgenfreies Reisen

Wenn Sie in Länder reisen, in denen Ihre Telefondaten und Ihr Internet nicht funktionieren, kann das zu Unannehmlichkeiten und Stress führen. Die Technologie hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt, so dass es eine Lösung für dieses Problem gibt. Um organisiert zu bleiben und Reiseziele zu erreichen, müssen Sie Offline-Karten herunterladen. Das geht einfach in nur 3. Sehen Sie sich das folgende 3-Minuten-Video an, um zu erfahren, wie das geht. Es wird Ihnen auf jeden Fall eine Menge Zeit und Mühe ersparen. So können Sie Ihre Reise genießen und sich entspannen.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9e0iMeikrdw>

2.1.2 Den Tag mit Google Kalender und Erinnerungs-Apps organisieren

Google-Kalender einrichten

Der Google-Kalender ist ein digitales Tool in Form eines herkömmlichen Kalenders, mit dem Sie Ihren Tag und Ihre Zeit planen können. Es ermöglicht Ihnen, Ereignisse zu erstellen und zu verwalten, Erinnerungen zu setzen und Ihren Zeitplan online zu organisieren. Auf Android-Telefonen ist die App normalerweise vorinstalliert, so dass Sie sie direkt verwenden können. Auf anderen Geräten können Sie Apple Calendar usw. nutzen.

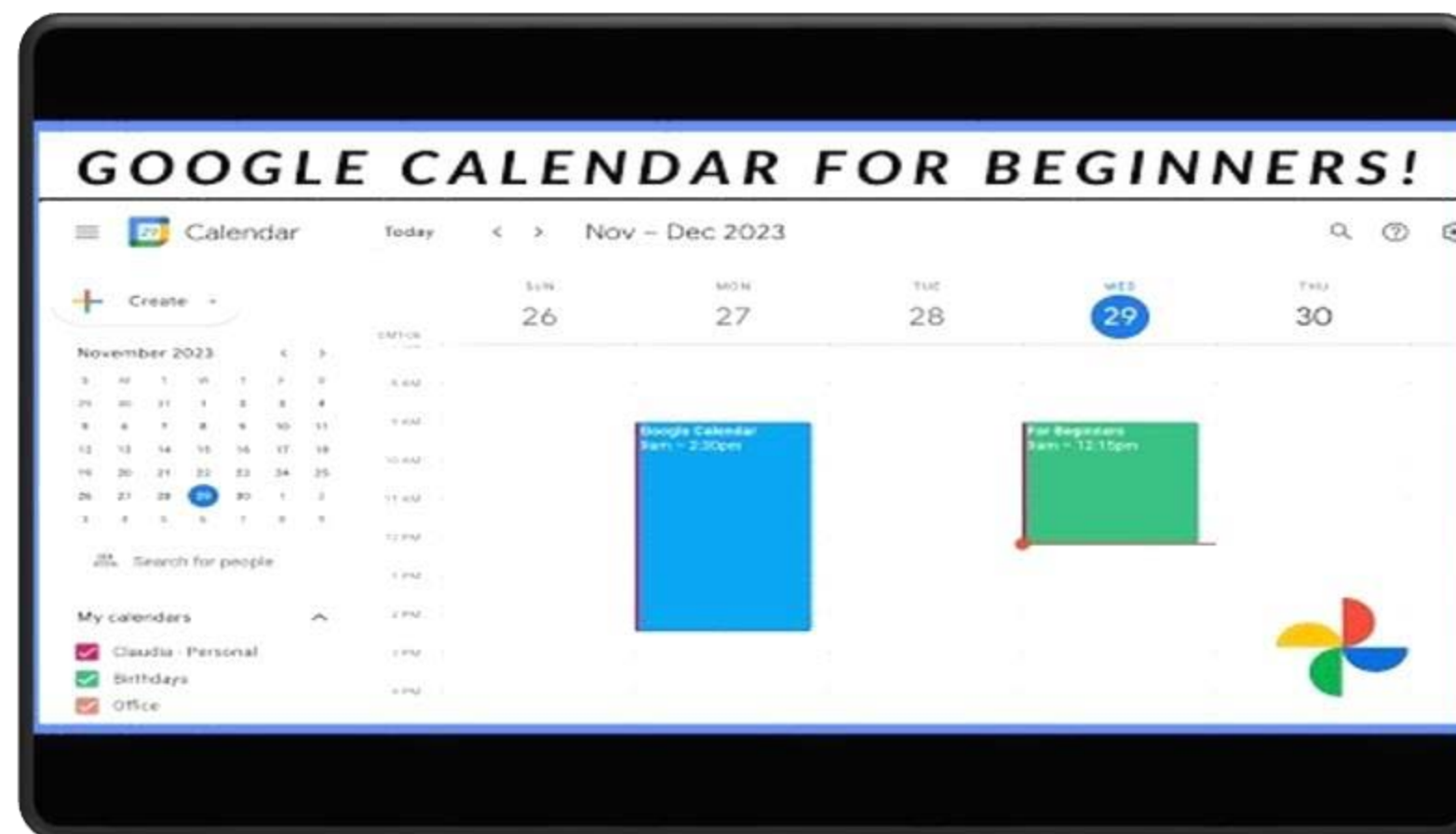
Einige wichtige Möglichkeiten zur Verwendung von Google Kalender:

- Vereinbaren Sie einen Termin in einem Geschäft, beim Arzt, bei der Bank usw.
- Planen Sie eine Veranstaltung, ein Fest oder eine Feier, an der Sie teilnehmen müssen.
- Setzen Sie eine Erinnerung für ein bestimmtes Medikament.
- Notieren Sie den Monat, in dem Ihre Karten ablaufen, und vieles mehr.

2.1.2 Den Tag mit Google Kalender und Erinnerungs-Apps organisieren

Erstellen von Ereignissen, Erinnerungen und Medikamentenwarnungen

Wie man den Google-Kalender verwendet, um Termine zu erstellen, Erinnerungen und Mediationsalarme einzustellen – die Grundlagen für Anfänger.



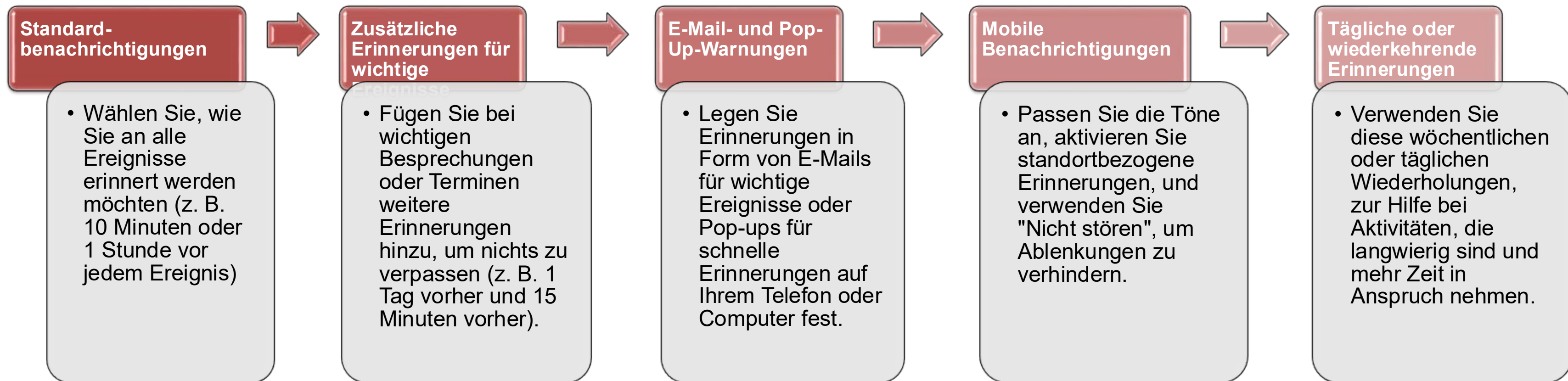
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5GdxyXoD1xk>



2.1.2 Den Tag mit Google Kalender und Erinnerungs-Apps organisieren

Anpassen von Benachrichtigungen für ein besseres Zeitmanagement

Um die Zeit mit Google Calendar besser zu verwalten und keine wichtigen Termine zu verpassen, müssen Sie die folgenden einfachen Schritte ausführen:



2.1.3 Mit technischen Geräten durch die hilfreichen Sprachassistenten sprechen

Sprachassistenten wie Alexa, Siri und Google Assistant können die Nutzung Ihres Telefons angenehmer und bequemer machen. Hier finden Sie eine kurze Anleitung zur Konfiguration, zur Nutzung für alltägliche Aufgaben und zur optimalen Ausschöpfung ihrer Möglichkeiten.

Einrichten und Personalisieren von Sprachassistenten (Google Assistant, Siri, Alexa)



Google Assistant

Google Assistant (Android/iOS)

Öffnen Sie die Google-App und tippen Sie auf Konto > Einstellungen > Google Assistant, um ihn einzurichten und zu personalisieren.



Siri (iOS)

Gehen Sie zu Einstellungen > Siri & Suche und schalten Sie die Option Auf "Hey Siri" hören und Seitentaste für Siri drücken ein.



Alexa (Amazon Echo-Geräte)

Öffnen Sie die Alexa-App auf Ihrem Telefon, melden Sie sich an und folgen Sie den Anweisungen, um sich mit Ihrem Amazon-Gerät zu verbinden.

2.1.3 Mit technischen Geräten durch die hilfreichen Sprachassistenten sprechen

Nützliche Dinge, die man Sprachassistenten bei alltäglichen Aufgaben fragen kann



Informationen erhalten

*"Wie ist das Wetter heute?"
oder "Wann ist mein
nächster Termin?"*



Mahnungen und Alarmer

*"Erinnere mich daran, jeden
Dienstag die Pflanzen zu
gießen" oder "Stelle einen
Wecker für 7 Uhr".*



Unterhaltung

*"Spiele meine
Lieblingsplaylist", "Erzähle
mir einen Witz" oder "Was
sind die neuesten
Nachrichten?"*



Einkaufslisten

*"Milch auf die Einkaufsliste
setzen" oder "Was steht auf
meiner Einkaufsliste?"*



Einen Platz finden

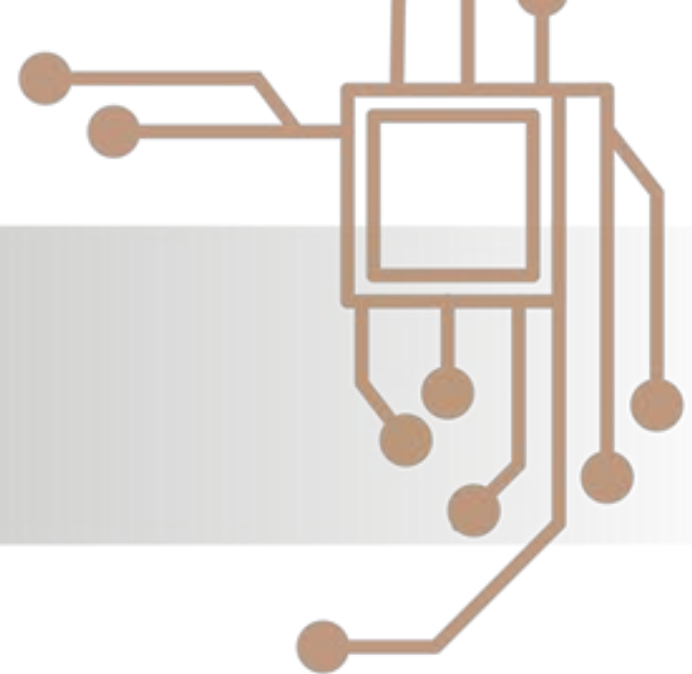
*"Wie komme ich am
schnellsten zum Flughafen
Alicante?" oder "Finde Cafés
in der Nähe".*



Mahnungen zur Gesundheit

*"Erinnere mich daran, meine
Medikamente um 8 Uhr
einzunehmen" oder "Wie viele
Kalorien hat ein Apfel?"*

2.1.3 Mit technischen Geräten durch die hilfreichen Sprachassistenten sprechen



Intelligente Tipps und Tricks, damit Sprachassistenten für Sie arbeiten

Tipp 1: Mehrsprachige Unterstützung

Wenn Sie mehrere Sprachen sprechen, können Sie Ihren Assistenten so einstellen, dass er sie erkennt, um flexibler zu sein.

Tipp 2: Nachrichten senden und freihändig telefonieren

"Rufen Sie David an" oder *senden Sie eine Nachricht an Helen* für eine einfache Kommunikation von unterwegs.

Tipp 3: Nach Fakten oder Übersetzungen fragen

Assistenten eignen sich hervorragend für schnelle Antworten, Übersetzungen oder die Umrechnung von Einheiten (z. B. *"Was sind 20 Dollar in Euro?"*).

Tipp 4: Den Überblick über den Zeitplan behalten

Fragen Sie Ihren Assistenten: *"Was steht heute in meinem Kalender?"* oder *"Erinnern Sie mich an [Ereignis] morgen"*. So können Sie schnell Termine, Veranstaltungen usw. überprüfen oder Erinnerungen einstellen, ohne Ihren Kalender zu öffnen.

Tipp 5: Über Aktuelles informieren

Sagen Sie: *"Was gibt's Neues?"* oder *"Was passiert im Sport?"*, wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen. Für bessere Tagesplanung, fragen Sie: *"Brauche ich heute einen Regenschirm?"* oder *"Wie ist die Wettervorhersage für das Wochenende?"* Auf diese Weise sind Sie schnell vorbereitet. Bevor Sie losfahren, fragen Sie: *"Wie ist der Verkehr zum Veranstaltungsort?"* oder *"Wie lange dauert es bis zum Markt?"* Ihr Assistent wird Ihnen in Echtzeit Verkehrsinformationen und alternative Routen nennen.



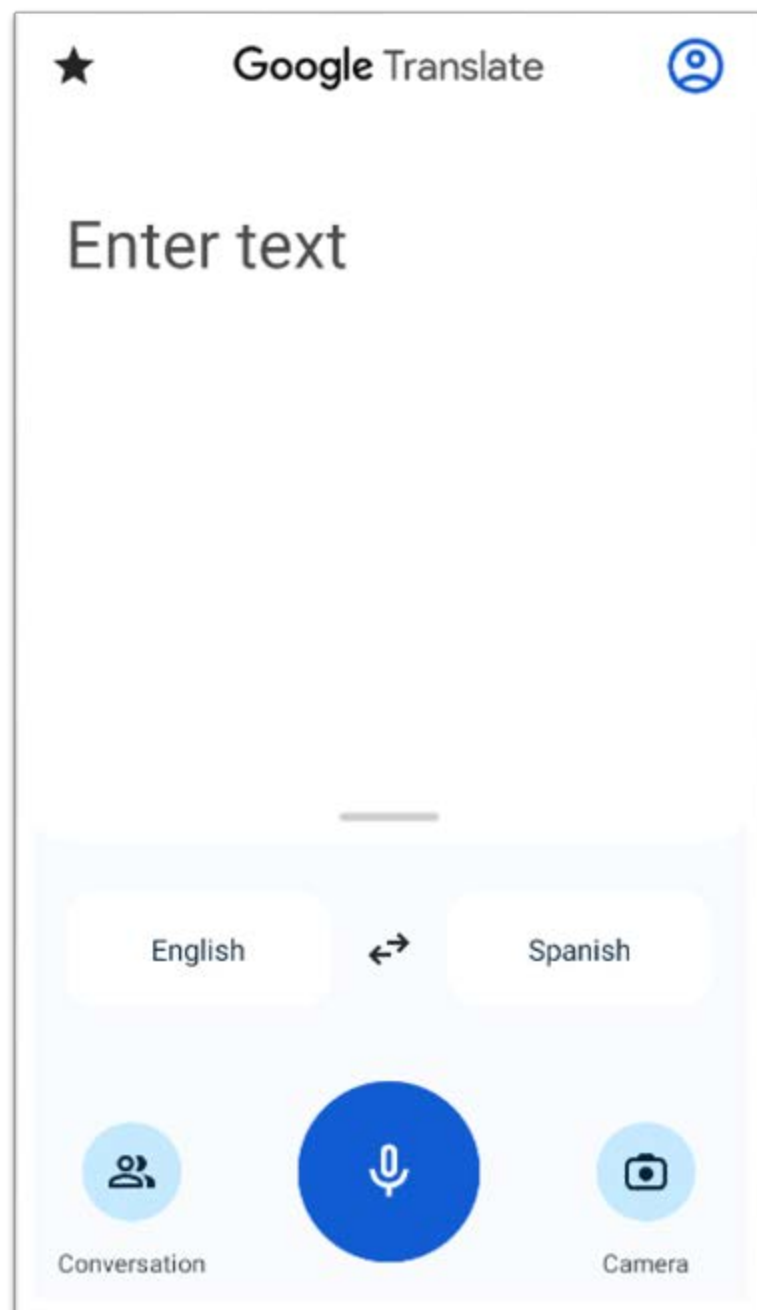
2.1.4 Jede Sprache mit Google Translate sprechen

Sprachübersetzung in Echtzeit mit Google Translate

Mit der Sprachübersetzung und der Kameraübersetzung können Sie Übersetzung in Echtzeit erhalten. Wir wollen hier neben der traditionellen Methode des Tippens etwas bequemer, praktischer und zeiteffizienter vorzustellen.

Sprachübersetzung: Laden Sie die Anwendung Google Translate herunter, öffnen Sie sie auf Ihrem Telefon und tippen Sie auf das Mikrofon-Symbol. Wählen Sie die Sprache, die Sie sprechen wollen, und die Sprache, die Sie übersetzen wollen. Beginnen Sie zu sprechen, aber versuchen Sie, kleine Pausen zu machen, damit der Satz nicht sehr lang ist, dann wird die App ihn in Echtzeit übersetzen. Diese Funktion eignet sich hervorragend für eine schnelle Konversation in einem Taxi, in einem Restaurant oder bei einer Veranstaltung mit Einheimischen in einem neuen Land, das Sie besuchen.

Kamera-Übersetzung: Wenn Sie ein Schild auf der Straße sehen oder ein Menü vor sich haben, aber die Sprache nicht verstehen, können Sie mit Ihrer Kamera auf den Text zeigen, um ihn sofort übersetzen zu lassen. Tippen Sie auf das Kamera-Symbol in der Google Translate-App, machen Sie ein Foto und das Bild oder Schild wird übersetzt.



2.1.4 Jede Sprache mit Google Translate sprechen



Keine Internetverbindung? Sie können trotzdem offline übersetzen

Sprachen auswählen und herunterladen

1. Bevor Sie Sprachen herunterladen, stellen Sie eine WLAN-Verbindung her.
2. Öffnen Sie die App Google Translate.
3. Wählen Sie unten die Sprache aus, die Sie herunterladen möchten.
4. Tippen Sie neben der gewünschten Sprache auf Herunterladen.
 - Wenn sie nicht vorhanden ist, kann die Sprache nicht heruntergeladen werden.
 - Wenn Sie aufgefordert werden, die Sprachdatei herunterzuladen, tippen Sie auf Herunterladen.

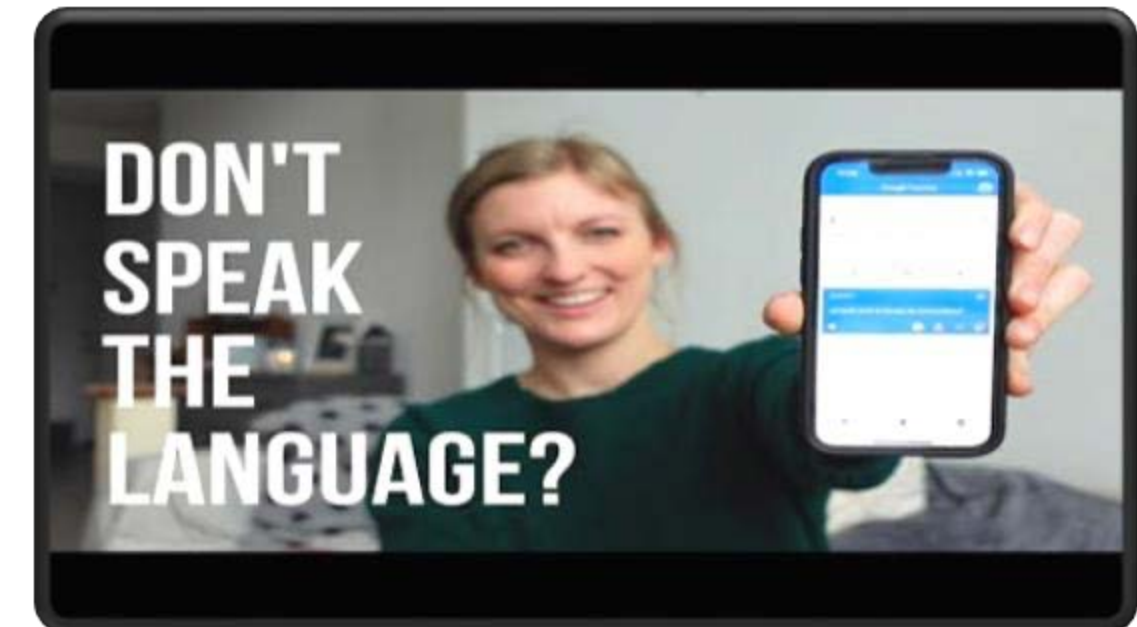
Tipp: In der App werden Ihre gespeicherten Sprachen als "Heruntergeladen" angezeigt.



2.1.4 Jede Sprache mit Google Translate sprechen

Effektive Kommunikation mit Touristen und Einheimischen

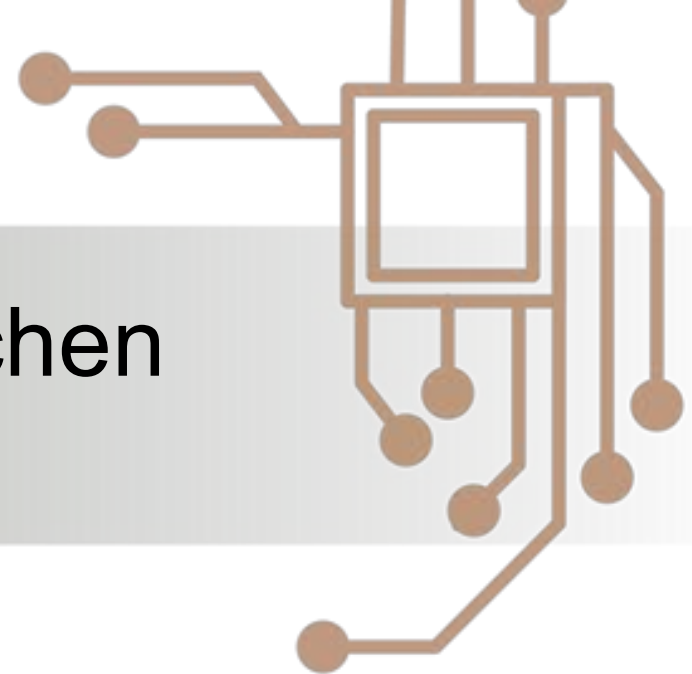
Das Erkunden verschiedener Orte bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Kulturen, atemberaubende Landschaften und unvergessliche Momente zu erleben. Durch Übersetzungsanwendungen (Google translate, Apple translate usw) wurden beim Reisen viele Herausforderungen beseitigt. Diese Apps nutzen hochmoderne Funktionen, die die Kommunikation wie bereits erwähnt effektiv verbessern. Sie verbessern die Sicherheit, indem sie es Reisenden ermöglichen, in Notfällen Hilfe zu suchen, und erleichtern alltägliche Aufgaben wie Essen bestellen oder Transport organisieren. Diese Apps verbessern das kulturelle Verständnis und die Wertschätzung, indem sie es den Nutzern ermöglichen, mit den Einheimischen in ihrer eigenen Sprache zu kommunizieren, was zu einer echten Interaktion führt. Darüber hinaus unterstützt die Übersetzungstechnologie nachhaltiges Reisen, indem sie eine höfliche Kommunikation fördert und umweltfreundliche Alternativen bietet. Letztlich tragen diese Anwendungen dazu bei, verschiedene Kulturen miteinander zu verbinden und die Vielfalt zu fördern, während sie gleichzeitig einen verantwortungsvollen Tourismus unterstützen, der es den Reisenden ermöglicht, die Welt mit Zuversicht und Leichtigkeit zu erkunden.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bvLWwW5kFB0>



2.1.5 Problemlos reisen und Fahrten und Flüge online buchen



Züge, Taxis, Uber- und Bolt-Fahrten buchen

Züge

Die meisten Länder haben eine Online-Website für Zugverbindungen oder sogar Apps. Um einen Zug online zu buchen, geben Sie einfach Ihren Abfahrts- und Ankunftsbahnhof ein und wählen Sie die Uhrzeit für Ihren Reisetag. Wenn Sie sich über die Uhrzeit nicht sicher sind, können Sie die Liste der Fahrpläne einsehen. Schließen Sie Ihre Buchung ab, indem Sie Ihre Zahlungsdaten eingeben.

Lokales Taxi

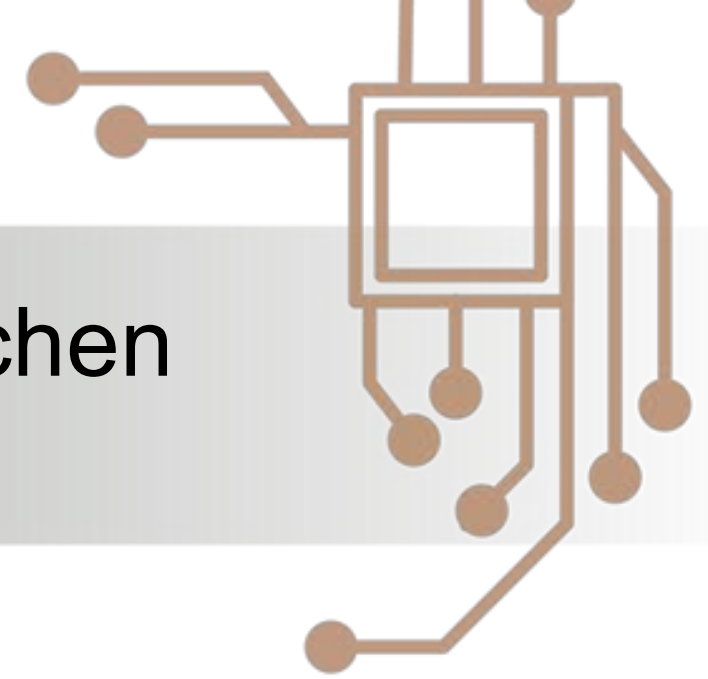
Mancherorts gibt es eine App für lokale Taxis, obwohl es häufiger vorkommt, dass man die Taxizentrale anruft und ein Taxi bestellt.

Uber, Bolt, etc. Taxi

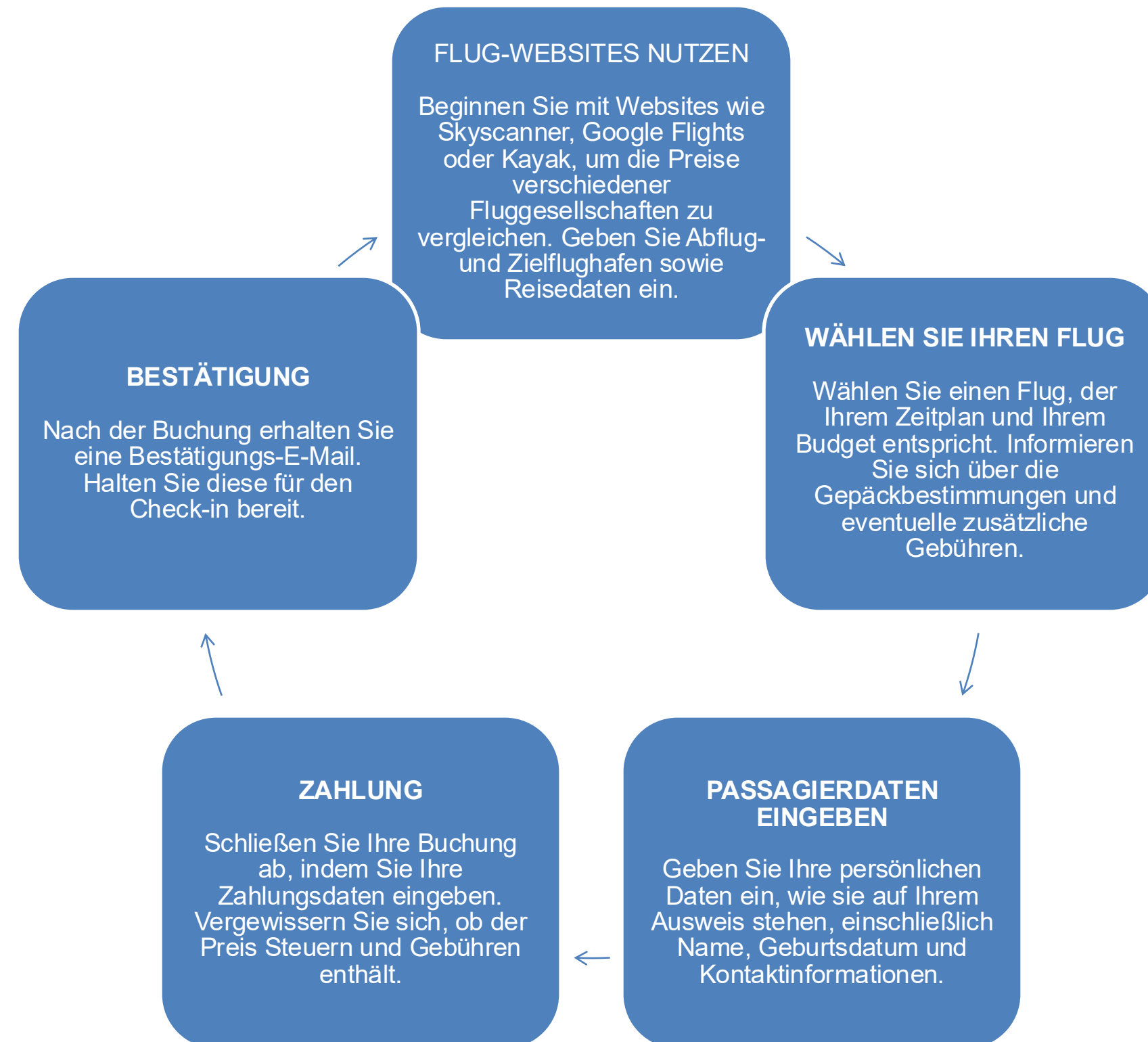
Diese Art von Taxi funktioniert nur durch Herunterladen der entsprechenden App, z. B. Uber oder Bolt. Sie müssen ein Konto erstellen, um Zugang zur App zu erhalten. In den meisten Fällen fragt die App nach Ihren Bankkartendaten, damit die Zahlung direkt über die App erfolgen kann.



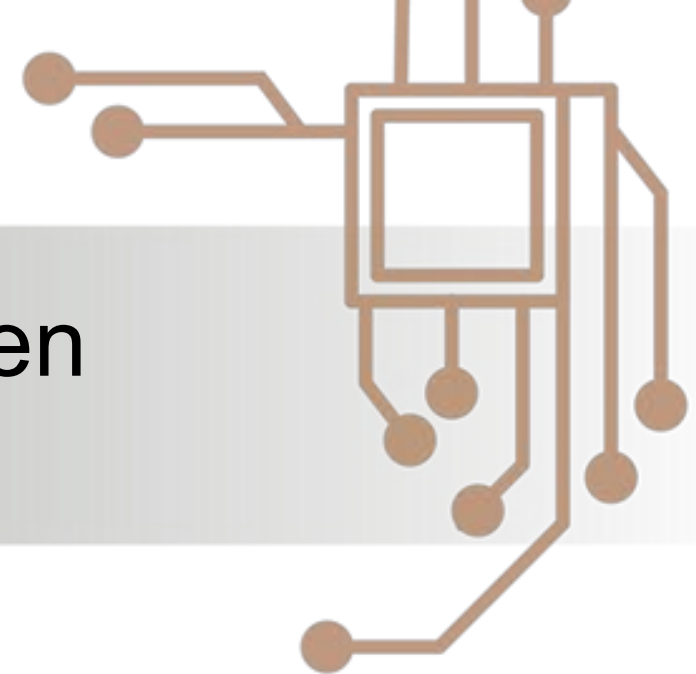
2.1.5 Problemlos reisen und Fahrten und Flüge online buchen



Einfache Schritte zur Online-Buchung von Flugtickets



2.1.5 Problemlos reisen, Fahrten und Flüge online buchen



Verwalten Sie Ihre Reisepläne mühelos

Reisen kann einfach sein, wenn man es richtig organisiert und verwaltet.

Organisieren Sie Ihre Reiseroute	Erinnerungen für wichtige Termine festlegen
<u>Beispiel:</u> Wenn Sie von Paris nach London fliegen und in einem Hotel übernachten, laden Sie alle Ihre Reservierungen herunter oder drucken Sie sie aus. So erhalten Sie eine Reiseroute mit Ihren Flugzeiten, dem Check-in im Hotel und können sogar die Wegbeschreibung zu Ihrem Hotel speichern.	<u>Beispiel:</u> Für einen Flug um 15:00, stellen Sie eine Erinnerung für 15:00 am Vortag ein, um Sie an den online Check-in zu erinnern, und eine für 11:00 am Flugtag, für eine pünktliche Abreise. Man kann auch einen Monat vorher Erinnerungen für das Erneuern von Pass oder Visum hinzufügen.
Bewahren Sie digitale Kopien von Dokumenten auf	Mit Benachrichtigungen auf dem Laufenden bleiben
<u>Beispiel:</u> Scannen Sie Reisepass, Visum, Flugtickets und Hotelreservierungen und laden Sie sie in einen Ordner in Google Drive und auf am Telefon hoch. Falls Sie die physischen Kopien verlieren, können Sie von jedem Gerät aus auf die digitalen Versionen zugreifen.	<u>Beispiel:</u> Wenn Sie mit Aegean Airlines fliegen, erhalten Sie bei einer Verspätung eine Benachrichtigung auf Ihrem Handy, so dass Sie Ihre Pläne anpassen können, ohne stundenlang am Flughafen warten zu müssen.
Eine Packliste erstellen	Plan für Konnektivität
<u>Beispiel:</u> Für eine einwöchige Reise nach Spanien könnte Ihre Packliste wichtige Dinge wie, Kleidungsstücke wie und Toilettenartikel enthalten. Kreuzen Sie beim Packen alles an, um sicherzustellen, dass Sie nichts vergessen.	<u>Beispiel:</u> Kaufen Sie bei Ihrer Ankunft im Urlaub eine lokale SIM-Karte, mit der Sie Daten für die Navigation und Übersetzungen nutzen und in Verbindung bleiben können, ohne auf das WLAN des Hotels angewiesen zu sein.

2.1.6 Notwendige Einstellungen des Smartphones für die Sicherheit

Das Telefon ist ein wichtiges Werkzeug für Kommunikation, Navigation und um in Verbindung zu bleiben. Wenn Sie die richtigen Einstellungen vornehmen, werden Ihr Alltag und Ihre Aufgaben einfacher und sicherer. Verwenden Sie Ihr Telefon mit Vertrauen und Komfort, indem Sie die folgenden Schritte befolgen:

Persönliche Einstellungen (Sperren, Entsperren, Standortfreigabe usw.)

Verwenden Sie eine PIN, ein Passwort, einen Fingerabdruck oder eine Gesichtserkennung, um Ihr Telefon zu sperren/entsperren, damit Ihre Daten bei Verlust oder Diebstahl des Telefons sicher sind. Aktivieren Sie die Standortfreigabe mit vertrauenswürdigen Kontakten (Familie, Freunde) mit Apps wie Find my (iOS), wenn Sie sich mit jemandem treffen oder einen Notfall haben.

Telefon bei Verlust oder Diebstahl wiederfinden

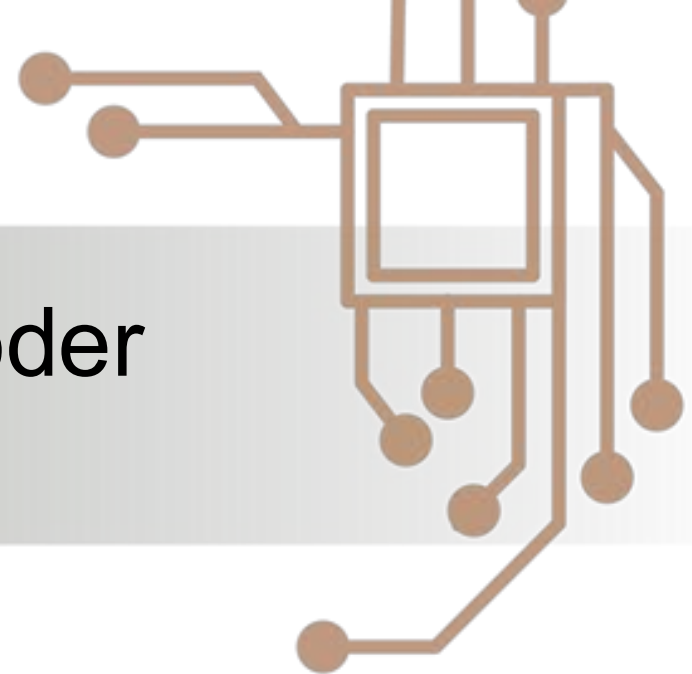
Sie müssen "Find my Device" oder "Find my Iphone" aktivieren, um zu wissen, wo Ihr Telefon ist, auch wenn es gestohlen wurde oder verloren gegangen ist.

Wie Sie eine Internetverbindung erhalten, Ihr Wi-Fi freigeben

Um eine Internetverbindung zu erhalten, können Sie in Ihren Einstellungen mobile Daten oder eine Wi-Fi-Verbindung aktivieren. Wenn Sie einen Wi-Fi-Hotspot erstellen möchten, müssen Sie das Symbol aktivieren und Ihre Verbindung mit anderen teilen, entweder mit einem Code oder einem Barcode.



2.1.7 Daten schützen und Informationen von verlorenen oder gestohlenen Geräten wiederherstellen



Wiederherstellung von Daten aus defekten oder verlorenen Telefonen

Wenn Ihr Telefon kaputt oder verloren geht, können Sie mit einem anderen Gerät auf Ihre Cloud zugreifen, um Ihre Kontakte, Fotos und Dateien abzurufen.

Backup-Optionen zur Sicherung Ihrer Daten

Ihr Telefon bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Daten in einer Cloud zu sichern. Aktivieren Sie diese Option, und Ihre Daten sind sicher, falls Ihr Telefon nicht mehr funktioniert.

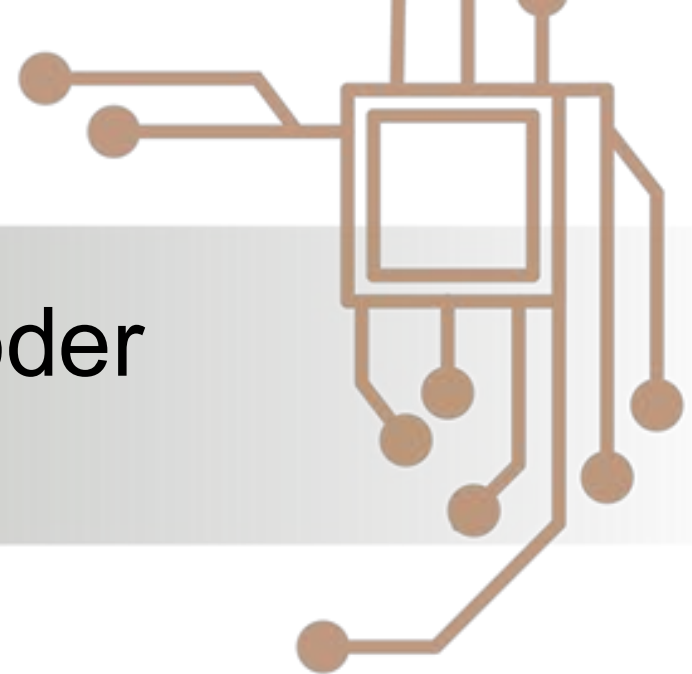
Schutz Ihrer Daten vor Diebstahl

Starke Sicherheitseinstellungen sind immer wichtig. Wie man das macht? Es gibt 2 einfache Schritte. Richten Sie zunächst eine PIN und einen Bildschirmcode ein und aktivieren Sie dann die Funktion "Mein Gerät suchen". Sie haben auch die Möglichkeit, Ihre Daten aus der Ferne zu sperren oder zu löschen, um persönliche Informationen, Chats oder Fotos zu schützen.

Schauen wir uns einige Szenarien aus dem wirklichen Leben an.



2.1.7 Daten schützen und Informationen von verlorenen oder gestohlenen Geräten wiederherstellen



Szenario 1 - Sie lassen Ihr Telefon an einem öffentlichen Ort liegen

Lösung: Aktivieren Sie "Mein Gerät suchen" (Android)/ "Mein iPhone suchen" (iOS). Damit können Sie den Standort Ihres Telefons verfolgen, es sperren und bei Bedarf alle Daten löschen. Melden Sie sich bei der Anwendung an, um den Standort zu sehen und das Telefon zu sichern.

Szenario 2 - Jemand versucht, ohne Erlaubnis auf Ihr Telefon zuzugreifen

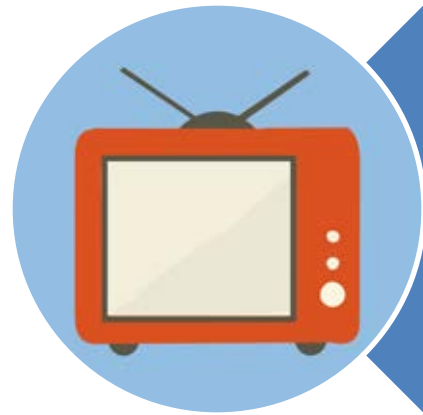
Lösung: Richten Sie eine starke PIN, ein Passwort oder biometrische Merkmale wie Face ID oder Fingerabdruck ein, um unbefugten Zugriff zu verhindern. Unter iOS: Einstellungen > Face ID & Passcode. Unter Android: Einstellungen > Sicherheit > Bildschirmsperre. Verwenden Sie eine eindeutige PIN oder eine biometrische Sperre für zusätzliche Sicherheit.

Szenario 3 - Ihr Telefon wurde gestohlen, und Sie möchten Informationen schützen

Lösung: Aktivieren Sie die Fernlöschung von Daten. Mit "Mein Gerät suchen"/ "Mein iPhone suchen" können Sie alle Ihre Daten aus der Ferne löschen, um zu verhindern, dass ein Dieb auf Ihre persönlichen Daten zugreift. Wenn Sie sicher sind, dass Ihr Telefon weg ist, öffnen Sie im Browser "Mein Gerät suchen" oder "Mein iPhone suchen", um es aus der Ferne zu löschen.



2.1.8 Fernseher benutzen und Lieblingssendungen ansehen



Einfache Schritte für Netflix, Amazon Prime und TV

Wenn Sie einen Smart-TV haben, suchen Sie Streaming-Apps wie Netflix und laden Sie sie aus dem App-Store des Fernsehers herunter. Bei normalen Fernsehern können Sie ein Streaming-Gerät wie Roku oder Fire Stick verwenden, um auf diese Apps zuzugreifen.



Tipps für die Suche nach neuen Serien und Filmen

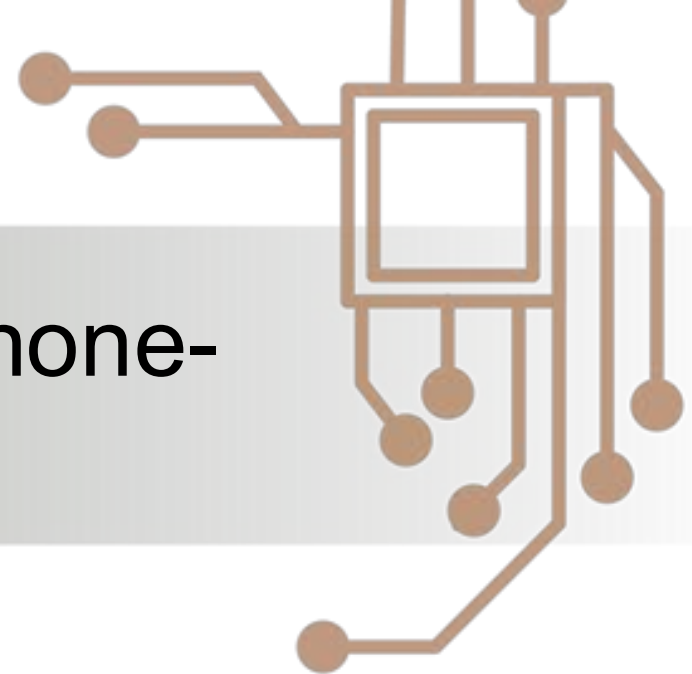
Die meisten Apps schlagen Sendungen auf der Grundlage Ihres Fernsehverhaltens vor. Verwenden Sie Registerkarten wie "Für Sie empfohlen", "Top Picks" oder "Neuerscheinungen", um etwas Neues zu finden.



Wie Sie Ihre Abonnements und Profile verwalten

Verwenden Sie die Einstellungen Ihrer Streaming-App, um Abonnements, Verlängerungen und Zahlungsdetails zu verwalten. Gehen Sie bei Netflix und Prime zu den Kontoeinstellungen, um sie bei Bedarf zu aktualisieren oder zu kündigen.

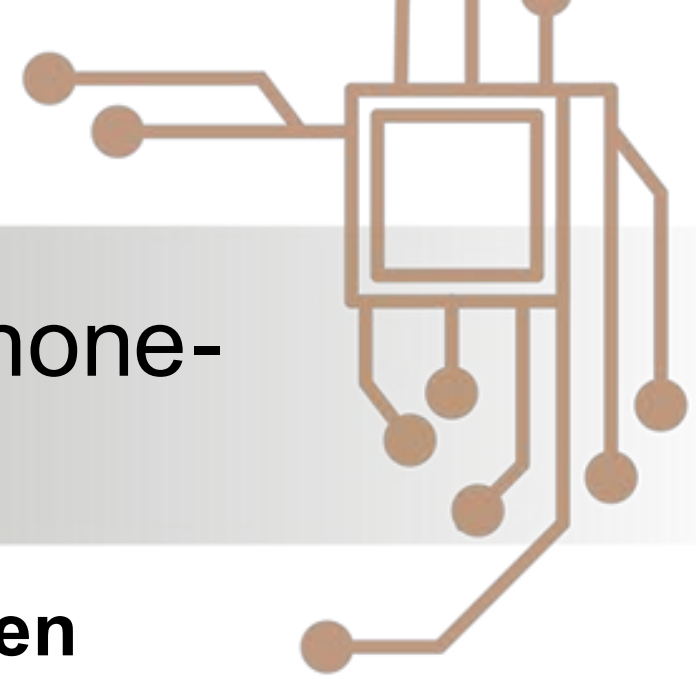
2.1.9 Intelligentes Einkaufen von zu Hause aus mit Smartphone-Einkaufsanwendungen



Entdecken der besten Shopping-Apps

Öffnen Sie Ihren App-Store und suchen Sie nach beliebten Shopping-Apps in Spanien, z. B. Amazon.es, El Corte Ingles (das ist ein großes Kaufhaus), Zara (für Kleidung), PcComponentes (für Elektronik) usw. Laden Sie die App herunter und suchen Sie nach einem Artikel, den Sie suchen, z. B. eine Jacke oder einen Computer, und sehen Sie, wie die App die Kategorien, Angebote und Liefer-/Zahlungsoptionen organisiert. Normalerweise sind die Shopping-Apps einfach zu bedienen, sobald Sie herausgefunden haben, wie ihre Umgebung funktioniert.

2.1.9 Intelligentes Einkaufen von zu Hause aus mit Smartphone-Einkaufsanwendungen



Tipps für sicheres und effizientes Online-Shopping, Bestellungen und Lieferungen

Vertrauenswürdige, sichere Zahlungsmethoden	Einkaufen während Sales oder lokalen Veranstaltungen	Versand- und Liefermethoden prüfen	Aus einem anderen Land einkaufen	Bewertungen und Rückgabebedingungen
Wählen Sie sichere Zahlungsoptionen wie PayPal und Apple Pay, die in ganz Europa unterstützt werden. Für lokale Optionen akzeptieren einige Websites in Belgien und Österreich auch Bancontact und EPS (Electronic Payment Standard) für extra Sicherheit.	In den europäischen Ländern gibt es spezielle Verkaufsveranstaltungen wie "Rebajas" in Spanien (Winter- und Sommerschlussverkauf), "Soldes" in Belgien und "Black Friday" auf dem gesamten Kontinent.	Wählen Sie beim Online-Einkauf Geschäfte, die mit zuverlässigen europäischen Unternehmen wie GLS, DHL und PostNL arbeiten. Für lokale Zustellungen können Sie sich an Dienste wie ACS in Zypern und Griechenland, An Post in Irland und Fan Courier in Rumänien wenden.	Wenn Sie von einer ausländischen Website bestellen, wählen Sie Delivered Duty Paid (DDP) Versand, um zusätzliche Zollgebühren zu vermeiden. Viele europäische Websites ermöglichen es, alle Gebühren im Voraus zu bezahlen.	Informieren Sie sich über die Rückgaberichtlinien, da diese von Land zu Land unterschiedlich sein können. In der EU bieten die meisten Geschäfte ein Rückgaberecht von mindestens 14 Tagen an, aber die Bedingungen können abweichen.
Wenn Sie auf Public.gr in Griechenland oder eMAG in Rumänien einkaufen, wählen Sie PayPal oder Kreditkarte für sichere Transaktionen. Bei diesen Methoden werden Kreditkartendaten nicht direkt an das Geschäft weitergeben.	In Irland bieten Geschäfte oft große Rabatte am Black Friday an, aber auch griechische und zyprische Händler haben Abverkäufe im November oder der Mitte der Saison. Informieren Sie sich auch in anderen Ländern über saisonale Aktionen und Sonderrabatte.	Wenn Sie bei PCComponentes in Spanien oder Fnac in Belgien bestellen, wählen Sie die Lieferoption "Track & Trace" für eine Echtzeitverfolgung. So können Sie sich über die Liefertermine auf dem Laufenden halten und die Ankunftszeiten vorhersehen.	Wenn Sie in Belgien leben und bei einem irischen Geschäft bestellen, sollten Sie prüfen, ob DDP oder EU-weite Versandoptionen angeboten werden. So vermeiden Sie Verzögerungen oder überraschende Kosten, wenn Ihr Paket ankommt.	Wenn Sie Kleidung bestellen, sollten Sie die Beschreibungen und Bewertungen genau lesen, um sich über Passform und Qualität zu informieren. Viele Websites bieten ausführliche Rückgaberichtlinien auf ihren Websites - hilfreich, wenn Sie einen Artikel international zurückgeben müssen.

2.1.10 Lernen, entdecken und online auf Lieblingsbücher, Lektionen und Veranstaltungen zugreifen

Finden und Lesen von E-Books

E-Books sind Bücher, die in ein digitales Format umgewandelt wurden, um auf Telefonen oder Computern angezeigt zu werden. Es ist einfach, von überall und zu jeder Zeit auf sie zuzugreifen. Manchmal sind sie auch preiswerter oder können sogar kostenlos über Bibliotheksplattformen ausgeliehen werden.

In Irland arbeitet BorrowBox mit lokalen Bibliotheken zusammen und ermöglicht es den Nutzern, E-Books und Hörbücher auszuleihen, ohne sie vor Ort besuchen zu müssen. In Zypern und Griechenland bieten Plattformen wie Public.gr E-Books in griechischer und englischer Sprache an, manchmal zu niedrigeren Preisen, als wenn man sie im Laden kaufen würde. In Österreich bietet Thalia.at eine Auswahl an deutschsprachigen E-Books, sowohl kostenpflichtige als auch kostenlose Optionen.

2.1.10 Lernen, entdecken und online auf Lieblingsbücher, Lektionen und Veranstaltungen zugreifen

Einschreibung in Online-Kurse

Online-Kurse ermöglichen es Ihnen, in Ihrem eigenen Tempo etwas Neues zu lernen oder Ihre Kenntnisse zu einem bestimmten Thema zu vertiefen. Die Online-Kurse können von sehr professionellen Kenntnissen bis hin zu Hobbys wie Fotografie reichen. Auch hier finden Sie sowohl kostenpflichtige als auch kostenlose Angebote, und einige bieten sogar Zertifikate an. Eine Plattform ist Udemy, das Kurse in der jeweiligen Landessprache oder auf Englisch anbietet. FutureLearn und Coursera sind ebenfalls Plattformen, die auf der gleichen Philosophie basieren, aber mit Universitäten auf der ganzen Welt zusammenarbeiten und kostenpflichtige und kostenlose Kurse anbieten.

Erkunden von Kulturveranstaltungen und Unterhaltung online (Musik, Tanz, Kochen usw.)

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, eine Veranstaltung in einem anderen Land zu besuchen, haben Sie die Möglichkeit, das Kulturerlebnis von zu Hause aus zu genießen. Arte Concert ist ein kostenloser Streaming-Dienst mit Live-Musikveranstaltungen in ganz Europa. In Belgien und Frankreich finden dort Jazz-, Klassik- und Popmusikveranstaltungen statt. In Spanien bietet das Instituto Cervantes online kulturelle Veranstaltungen wie Sprachworkshops, Kunstdiskussionen und spanische Kochkurse an. In Österreich bietet die Wiener Staatsoper Live-Streams von berühmten Opernaufführungen an.



2.1.11 Reale Beispiele



Beispiel 1 - Sich im Urlaub zurechtfinden

Julia ist im Urlaub in einer neuen Stadt und möchte die örtlichen Sehenswürdigkeiten erkunden.

Mit Google Maps kann sie Sehenswürdigkeiten, Restaurants und öffentliche Verkehrsmittel in der Nähe finden.

Bevor sie sich auf den Weg macht, sucht sie auf der Karte nach dem besten Weg zu ihrem ersten Ziel.

Google Maps bietet ihr nicht nur eine schrittweise Wegbeschreibung, sondern zeigt auch die Verkehrslage und die voraussichtliche Fahrzeit in Echtzeit an. Voller Zuversicht macht sich Sarah auf den Weg, um ihren Tag zu genießen, denn sie weiß, dass sie sich nicht verirren wird.

Beispiel 2 – Den Tag organisieren

Steven, ein vielbeschäftigter Berufstätiger, verwendet Google Calendar, um seine Termine, Besprechungen und persönlichen Verpflichtungen im Auge zu behalten.

Jeden Sonntagabend plant er seine Woche, indem er sich Zeit für die Arbeit, den Sport und die Familie nimmt.

Er stellt Erinnerungen für wichtige Besprechungen und Aufgaben ein, damit er organisiert bleibt. Wenn sich Pläne ändern, kann er die Termine einfach anpassen und die Teilnehmer benachrichtigen. Dank Google Calendar hat John mehr Kontrolle und Ausgeglichenheit in seinem täglichen Leben.

2.1.11 Reale Beispiele



Beispiel 3 – Eine beliebige Sprache sprechen

Maria reist zum 1. Mal nach Frankreich und spricht nicht Französisch.

Vor ihrer Reise lädt sie die Google Translate-App herunter. Auf ihren Reisen nutzt sie die App, um Speisekarten zu übersetzen und Einheimische nach dem Weg zu fragen.

Eines Tages trifft sie auf einen Verkäufer, der handgefertigtes Kunsthandwerk verkauft, hat aber Schwierigkeiten, sich zu verständigen. Mithilfe der Kamerafunktion der App übersetzt sie schnell ein Schild und fragt selbstbewusst nach den angebotenen Artikeln.

Mit Google Translate fühlt sich Maria in der Lage, in die Kultur einzutauchen und mit den Einheimischen in Kontakt zu treten.

Beispiel 4 - Einkaufen von zu Hause aus

Eduardo möchte ein neues Spielzeug kaufen, hat aber keine Lust, in den Laden zu gehen.

Stattdessen nutzt er Shopping-Apps. Er öffnet die Amazon-App und gibt "LEGO-Sets" ein.

Er sieht sich verschiedene Sets an, liest Bewertungen und vergleicht die Preise. Wenn er das perfekte Set gefunden hat, klickt er auf "Jetzt kaufen" und wählt eine sichere Zahlungsmethode. Nachdem er seine Bestellung aufgegeben hat, kann er verfolgen, wann sie ankommen wird.

Mit seinem Telefon kann Eduardo von zu Hause aus einkaufen und bekommt genau das, was er will, ohne dass er sich anstrengen muss.

Aktivität 1

Finden Sie den Weg leicht!



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Smartphones oder Tablets mit Google Maps
- Internetzugang
- Vorab heruntergeladene Offline-Karten



45-60'

Ziel

Den Lernenden helfen, Google Maps sicher zu nutzen, um Wegbeschreibungen zu finden und zu navigieren, sowohl online als auch offline.

Schritte

1. Einführung (10 Minuten)

Erläutern Sie kurz die Bedeutung digitaler Karten und wie sie das tägliche Leben vereinfachen.

2. Geführte Demonstration (15 Min.)

Zeigen Sie, wie man Google Maps für Routen und Fahrzeiten nutzt. Mit Hilfe digitaler Karten von Punkt A nach Punkt B navigieren. Nutzung verschiedener Verkehrsmittel (Auto, Taxi, zu Fuß usw.).

3. Offline-Karten (15 Min.)

Die Lernenden üben das Herunterladen von Offline-Karten und deren Verwendung in einer simulierten Umgebung ohne Internet.

Aktivität 1

3. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmern die folgenden Fragen zur Diskussion und Reflexion

Was halten Sie von der Verwendung von Karten auf Ihrem Handy, um sich fortzubewegen?

Haben Sie sich auf Reisen schon einmal verlaufen?

Wie hätte Google Maps Ihrer Meinung nach helfen können?

Können Sie sich eine Situation vorstellen, in der eine Offline-Karte hilfreich wäre?

Aktivität 2

Bleiben Sie jeden Tag organisiert!



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Smartphones oder Computer mit Google Kalender
- Internetverbindung



45-60'

Ziel

Den Lernenden beizubringen, wie sie Google Calendar nutzen können, um ihre täglichen Aufgaben zu organisieren, Erinnerungen zu setzen und Termine zu verwalten.

Schritte

1. Einführung (10 Minuten)

Erläutern Sie kurz die Bedeutung von Google Calendar und wie es bei der täglichen Organisation hilft.

2. Einrichtung des Kalenders (10 Minuten)

Zeigen Sie den Einstellungsprozess von Google Calendar für tägliche Planung und die grundlegenden Funktionen wie Terminerstellung, Erinnerungen und die Verwaltung von Benachrichtigungen usw.

3. Ereignisse und Erinnerungen erstellen (15 Minuten)

Üben sie Ereignisse in ihren Google-Kalendern hinzuzufügen (z. B. Termine) und Erinnerungen einzurichten, einschließlich einiger wiederkehrender Ereignisse.



Aktivität 2

4. Benachrichtigungsmanagement (10 Minuten)

Bringen Sie den Teilnehmern bei, wie sie Benachrichtigungen für verschiedene Ereignisse anpassen können.

3. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmern die folgenden Fragen zur Diskussion und Reflexion

Glauben Sie, dass Google Kalender Ihnen helfen kann, sich an wichtige Termine zu erinnern? Wie?

Wie behalten Sie derzeit Ihre Termine im Auge, und wie sieht es im Vergleich dazu mit Google Calendar aus?

Welche Art von Ereignissen oder Aufgaben werden Sie zuerst in Ihren Kalender eintragen?

Aktivität 3

Sprechen Sie mit Ihrem Telefon und lernen Sie alles, was Sie wollen!



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Geräte mit Siri, Google Assistant oder Alexa
- Internetverbindung



45-60'

Ziel

Den Lernenden zeigen, wie sie Sprachassistenten wie Siri, Alexa und Google nutzen können, um einfache Aufgaben wie das Stellen von Weckern, Erinnerungen und von Fragen zu erledigen.

Schritte

1. Einführung (10 Minuten)

Stellen Sie kurz vor, wie Sprachassistenten funktioniert und welche Vorteile sie im täglichen Leben hat.

2. Einrichtung und Personalisierung der Sprachassistenten (10 Minuten)

Zeigen Sie den Teilnehmern die Einrichtung der Sprachunterstützung ihrer Wahl.

3. Alltägliche Befehle (15 Minuten)

Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, die Verwendung von Sprachbefehlen zum Einstellen von Erinnerungen, Abspielen von Musik, Abfragen von Wetterdaten usw. zu üben.



Aktivität 3

Beispiele für Fragen, die Sie der Sprachassistentz stellen können (Sprachbefehle)
Erinnerungen einstellen:

"Erinnere mich daran, dass ich um 19 Uhr den Müll rausbringe."

"Setze eine Erinnerung für meinen Arzttermin am nächsten Dienstag."

"Kannst du mich daran erinnern, die Pflanzen jeden Freitag zu gießen?"

Einkaufslisten erstellen:

"Setze Milch und Eier auf meine Einkaufsliste."

Zeitpläne verwalten:

"Was steht heute in meinem Kalender?"

"Trage für Freitag um 15 Uhr ein Treffen mit Sarah in meinen Kalender ein."

"Wann ist mein nächster Termin?"

Suche nach Informationen:

"Wie ist das Wetter heute?"

Wiedergabe von Musik und Unterhaltung:

"Spiele entspannende Musik."



Aktivität 3

Zeit und Alarmer verwalten:

"Stelle einen Timer auf 20 Minuten."

"Wie spät ist es in New York?"

Gesundheit und Fitness:

"Wie viele Schritte habe ich heute gemacht?"

Nachrichten und Updates erhalten:

"Was gibt's Neues?"

4. Kluge Tipps (10 Minuten)

Bringen Sie dem Assistenten fortschrittliche Funktionen wie Mehrsprachenunterstützung, Freisprechfunktion und Faktenüberprüfung bei.

5. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmenden die folgenden Fragen zur Diskussion und Reflexion

Wie wohl fühlen Sie sich dabei, mit einem Gerät zu sprechen, um Informationen zu erhalten?

Bei welcher Aufgabe oder Frage würden Sie Ihren Sprachassistenten zuerst um Hilfe bitten?

Glauben Sie, dass ein Sprachassistent Ihnen helfen könnte, Zeit zu sparen? Wie?



Aktivität 4

Sicher von zu Hause aus einkaufen!



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Smartphones mit Zugang zu Shopping-Apps wie Amazon oder ähnlichen Anwendungen



45-60'

Ziel

Die Lernenden sollen lernen, wie sie mit ihren Smartphones oder Tablets sicher im Internet surfen, einkaufen und sichere Einkäufe tätigen können.

Schritte

1. Einführung (5 Minuten)

Stellen Sie kurz das Konzept der Bequemlichkeit des Online-Shoppings und der möglichen Risiken vor.

2. Kontoeinrichtung (10 Minuten)

Zeigen Sie den Teilnehmern, wie man ein Konto in einer Online-Shopping-App oder auf einer Website einrichtet, und zeigen Sie ihnen ein Beispiel dafür, wie man sicher Zahlungsoptionen hinzufügt.

3. Intelligentes Einkaufen (10 Minuten)

Zeigen Sie den Teilnehmern, wie sie Produkte bewerten, Angebote finden und Rückgabegerichtlinien prüfen können.

Aktivität 4

4. Sicheres Kippen (10 Minuten)

Betonen Sie die Verwendung von sicheren Zahlungsmethoden wie PayPal und die Vermeidung von Betrug.

5. Übung (15 Minuten)

Geben Sie den Teilnehmern Zeit, um zu üben, wie man einen Einkauf über eine Shopping-App tätigt und dabei alle Sicherheitsprotokolle beachtet.

5. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmern die folgenden Fragen zur Diskussion und Reflexion

Haben Sie schon einmal etwas online gekauft?

Wenn nicht, was hat Sie davon abgehalten?

Was macht Sie sicher oder unsicher beim Online-Einkauf?

Woher wissen Sie, ob eine Website oder eine App sicher für den Einkauf ist?

Aktivität 5

Reisen Sie und verstehen Sie die Sprache an jedem neuen Ort!



5-10 Personen

Benötigte Materialien:

- Smartphones mit Google Translate
- Internetzugang (optional für den Offline-Teil)



45-60'

Ziel

Die Lernenden sollen lernen, wie man Google Translate für die Echtzeit-Übersetzung von Sprachen verwendet, einschließlich Offline-Optionen für Reisen und Kommunikation.

Schritte

1. Einführung (5 Minuten)

Stellen Sie kurz die Vorteile von Google Translate vor, wenn Sie auf Reisen sind oder mit Nicht-Muttersprachlern kommunizieren.

2. Sprachübersetzung (10 Minuten)

Zeigen Sie den Teilnehmenden, wie sie in Google Translate sprechen und die Übersetzung in Echtzeit anhören können.

3. Kameraübersetzung (10 Minuten)

Zeigen Sie, wie Sie die Kamerafunktion nutzen können, um Schilder oder Menüs zu übersetzen.

Aktivität 5

4. Einrichtung der Offline-Übersetzung (10 Minuten)

Bringen Sie den Lernenden bei, wie sie Sprachen für die Offline-Nutzung herunterladen können.

5. Rollenspiel (15 Minuten)

Zeigen Sie reale Szenarien auf, in denen die Lernenden die Übersetzungs-App in verschiedenen Situationen verwenden müssen (z. B. in einem Restaurant oder bei der Suche nach dem Weg). Zum Beispiel: *"Hallo. Wie komme ich vom Monastiraki-Platz zur Akropolis?"*, usw.

5. Diskussion und Reflexion (10 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmenden die folgenden Fragen zur Diskussion und Reflexion

Hatten Sie jemals Schwierigkeiten, sich aufgrund einer Sprachbarriere zu verständigen?

Wie könnte die Verwendung einer Übersetzungs-App das Reisen für Sie einfacher oder angenehmer machen?

Würden Sie sich wohl fühlen, wenn Sie Google Translate in einem Restaurant oder Hotel benutzen?

Zusätzliche Ressourcen

Top 20 Google Maps Tips & Tricks: All the best features you should know!

<https://www.youtube.com/watch?v=beeNMoXuxPg>

Travel Tips: How to use Google Maps to Plan Your Travels

<https://www.youtube.com/watch?v=dEALDqfgt4s>

Using Google Translate When Traveling | Explore a Foreign Country with Ease!

<https://www.youtube.com/watch?v=IAIcoZWoolc>

Referenzen

Consumer Reports. (2020). How to Shop Online Safely. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Accessed 16 October 2024].

Lemley, B. (2021). The Role of Voice Assistants in Our Daily Lives: A Comprehensive Overview. Retrieved from <https://www.techradar.com/news/the-role-of-voice-assistants-in-our-daily-lives>

Khalid, K. (2022). The Impact of Augmented Reality on Learning: Benefits and Challenges. Retrieved from <https://edtechmagazine.com/higher/article/2022/03/impact-augmented-reality-learning-benefits-and-challenges>

Jones, A. (2021). Five Tips for Reading E-Books Effectively. Retrieved from <https://www.bookriot.com/tips-for-reading-ebooks/>

Sullivan, D. (2021). How Virtual Events Are Changing Cultural Engagement in the Arts. Retrieved from <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-virtual-events-changing-cultural-engagement>

Singh, R. (2021). The Importance of Data Privacy in the Digital Age. Retrieved from <https://www.informationweek.com/security/importance-of-data-privacy-in-the-digital-age/a/d-id/1333553>

Keller, C. (2022). Why Shopping Apps are the Future of Retail: Trends and Insights. Retrieved from <https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/>

Keller, C. (2022). Why Shopping Apps are the Future of Retail: Trends and Insights. Retrieved from <https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/>



Referenzen

Google Maps (2022). TechTarget. Retrieved from <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Google-Maps#:~:text=Google%20Maps%20is%20a%20web,comprising%20photographs%20taken%20from%20vehicles> [Accessed 02 October 2024].

Google Translate Help. Download languages to use offline. Retrieved from <https://support.google.com/translate/answer/6142473?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid> [Accessed 02 October 2024].

Backblaze. How to Recover Data from a Lost or Stolen Device. Retrieved from <https://www.backblaze.com/blog/recover-data-lost-stolen-device/> [Accessed 10 October 2024].

AVG. How to Protect Your Personal Data. Retrieved from <https://www.avg.com/en/signal/protect-your-personal-data> [Accessed 10 October 2024].

Buffer. Social Media Tips and Tricks. Retrieved from <https://buffer.com/resources> [Accessed 13 October 2024].

Hootsuite. Social Media Marketing & Management Dashboard. Retrieved from <https://hootsuite.com> [Accessed 13 October 2024].

Google Assistant Help. Get Started with Google Assistant. Retrieved from <https://support.google.com/assistant> [Accessed 15 October 2024].

Hoffman, S. (2021). 10 Tips for Safe Online Shopping. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/online-shopping/safe-online-shopping-tips/>



Referenzen

Consumer Reports. (2020). How to Shop Online Safely. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Accessed 16 October 2024].

Which. (2020). Top Tips for Safe Online Shopping. Retrieved from <https://www.which.co.uk/consumer-rights/advice/how-to-shop-online-safely-a2ynF1u7e3VY> [Accessed 15 October 2024].

Electronic Frontier Foundation. Privacy Essentials. Retrieved from <https://www.eff.org/issues/privacy> [Accessed 15 October 2024].

Norton. How to Protect Your Privacy Online. Retrieved from <https://us.norton.com/internetsecurity/how-to-protect-your-privacy-online.html> [Accessed 13 October 2024].

EU Digital Skills and Jobs Coalition. Digital Skills for All Europeans. Retrieved from <https://digital-skills-jobs.europa.eu> [Accessed 13 October 2024].

Skillshare. *Online Learning Community*. Retrieved from <https://www.skillshare.com> [Accessed 16 October 2024].

Senior Planet. Technology Resources for Older Adults. Retrieved from <https://www.seniorplanet.org> [Accessed 16 October 2024].

Open Library. An Open, Editable Library Catalog. Retrieved from <https://openlibrary.org> [Accessed 16 October 2024].

Liu, M. (2021). The Benefits of Online Learning: How It's Shaping the Future of Education. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2021/06/21/the-benefits-of-online-learning-how-its-shaping-the-future-of-education>



QUIZ

1. Welche der folgenden Apps ist KEINE Alternative zu Google Maps für die Navigation?

- A) Apple Maps
- B) Waze
- C) Instagram

(Antwort: C)

2. Wie können Sie Google Calendar so einrichten, dass er Sie an einen bevorstehenden Termin erinnert?

- A) Rufen Sie den Google-Support an
- B) Legen Sie eine Standardbenachrichtigung fest und passen Sie ereignisspezifische Erinnerungen an.
- C) Nur Apple Kalender verwenden

(Antwort: B)

3. Welcher Sprachassistent ist für iOS-Geräte verfügbar und hilft bei Aufgaben wie dem Einstellen von Erinnerungen und dem Senden von Nachrichten?

- A) Google Assistent
- B) Alexa
- C) Siri

(Antwort: C)

4. Was ist eine praktische Funktion von Google Translate, wenn man in ein anderes Land reist?

- A) Kameraübersetzung
- B) Hinzufügen von Emojis zu Nachrichten
- C) Zugriff auf Konten in sozialen Medien

(Antwort: A)

5. Welcher Schritt sollte bei der Online-Buchung eines Fluges zuerst erfolgen?

- A) Namen eingeben
- B) Sitzplatz wählen
- C) Flugpreise auf Websites wie Skyscanner vergleichen

(Antwort: C)



QUIZ

6. Welche Funktion sollte für die Ortung aktiviert werden, damit die Daten Ihres Telefons bei Verlust oder Diebstahl sicher sind?

- A) Nachtmodus
- B) Mein Gerät suchen (Android) oder Mein iPhone suchen (iOS)
- C) Bildschirmfoto

(Antwort: B)

7. Welche Funktion einer Streaming-App kann dir helfen, neue Sendungen oder Filme zu finden?

- A) Offline-Modus
- B) Registerkarten "Für Sie empfohlen" oder "Neuerscheinungen"
- C) Bildschirmhelligkeit

(Antwort: B)

8. Welcher der folgenden Tipps ist für sicheres Online-Shopping unerlässlich?

- A) Nutzung eines öffentlichen Computers für Einkäufe
- B) Ignorieren von Kundenrezensionen
- C) Verwendung sicherer Zahlungsoptionen wie PayPal

(Antwort: C)

9. Mit welcher App kann man in Irland E-Books von lokalen Bibliotheken ausleihen?

- A) Amazon Kindle
- B) BorrowBox
- C) eBay

(Antwort: B)

10. Welcher der folgenden Punkte ist ein Vorteil, wenn man sich für Online-Kurse einschreibt?

- A) Fähigkeit, ohne Einschränkungen zu reisen
- B) Lernen in Ihrem eigenen Tempo und Erwerb von Zertifikaten
- C) Kostenlos Filme ohne Ende ansehen

(Antwort: B)





Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU-Projekt



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union

Modul 2.2



Einfache und angenehme Kommunikation



intergenic.eu

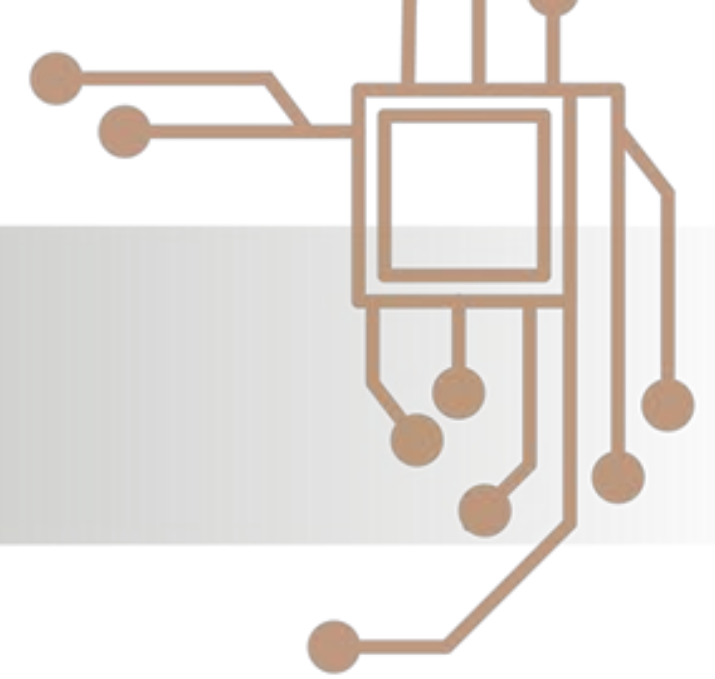


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



InterGenic EU-Projekt

2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



Ziele:

- Mit der Familie und Freunden über WhatsApp und andere Messaging-Apps in Kontakt bleiben
- Erkunden Sie Viber, Messenger, Telegram und Discord für verschiedene Zwecke

Diese Ziele konzentrieren sich auf die Aufrechterhaltung persönlicher Verbindungen und die Erweiterung der Kommunikationsmethoden durch verschiedene Messaging-Plattformen. Das erste Ziel besteht darin, Einzelpersonen dabei zu helfen, über beliebte Nachrichtenapps wie WhatsApp mit Familie und Freunden in Verbindung zu bleiben.

Darüber hinaus wird eine Reihe von Messaging-Plattformen jenseits von WhatsApp vorgestellt, darunter Viber, Messenger, Telegram und Discord. Jede Plattform bietet einzigartige Funktionen und dient unterschiedlichen Zwecken - sei es für Gruppenchats, berufliche Netzwerke oder Nischen-Communities.

2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



Wie bereits erwähnt, gibt es verschiedene Anwendungen, mit denen man mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben kann. Es handelt sich um kleine Programme, die auf unseren Geräten (Handys, Tablets oder Computern) installiert werden. Sie unterscheiden sich voneinander, weil sie verschiedene Arten von Tools enthalten, mit denen man telefonieren, Videos aufnehmen, Videoanrufe tätigen, Fotos machen, Menschen mit ähnlichen Hobbys treffen, ihnen Links, Dokumente usw. schicken kann.

Die meisten von ihnen haben eine kostenlose Version, die von den Plattformen Google Play (Android) oder App Store heruntergeladen werden kann. Die meisten haben auch kostenpflichtige Versionen, die größere Vorteile als die kostenlosen Versionen bieten.

Hier sind einige der beliebtesten:



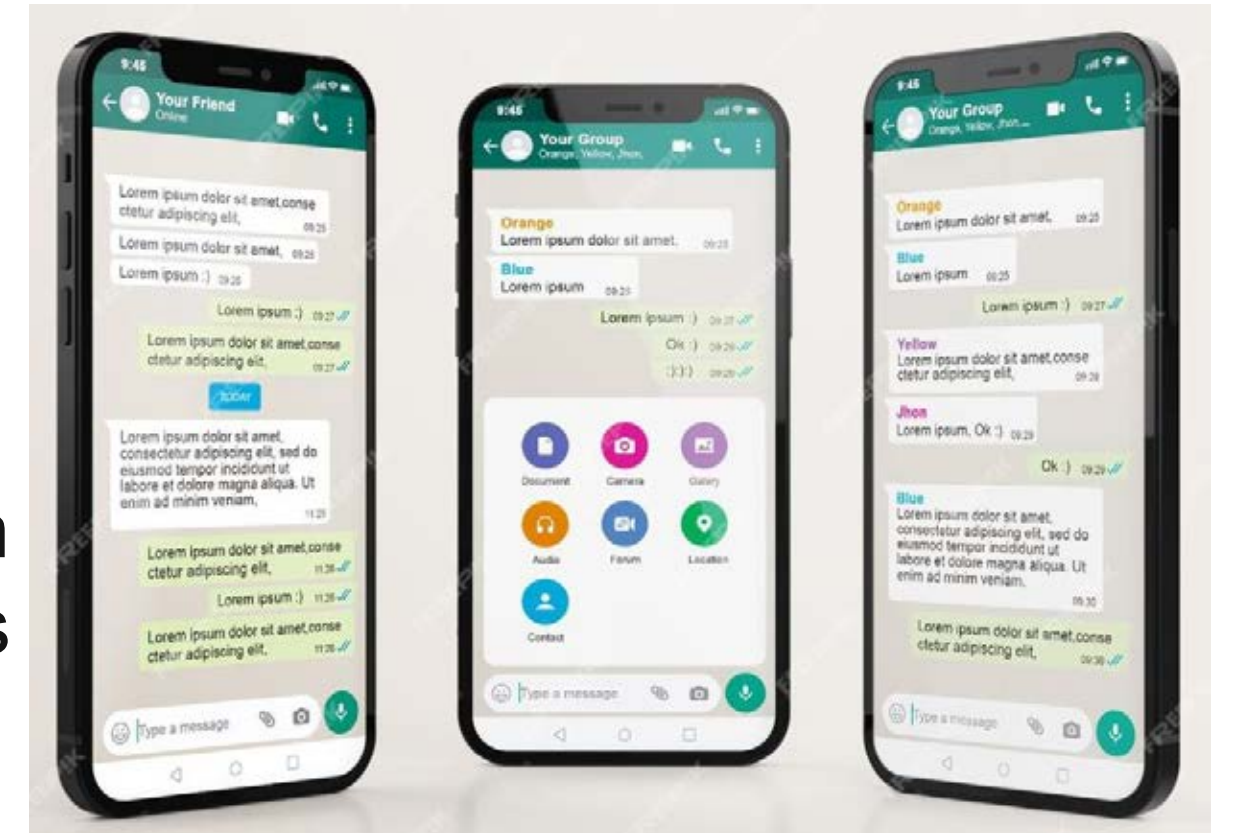
2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



WhatsApp: Spaniens führende Messaging-App

Diese kostenlose Messaging-App ist die erste Wahl für Mobilfunknutzer in Spanien. Sie kann nicht nur zum Versenden von Nachrichten, Audios und Videos verwendet werden, sondern auch zum Erstellen von Gruppen. Die Funktionen für Videoanrufe helfen dabei, Menschen in der Nähe und in Verbindung zu halten. Über Wi-Fi oder mobile Daten können Sie ganz einfach Text- und Sprachnachrichten versenden, Fotos, Videos oder Dokumente austauschen und sogar kostenlose Anrufe tätigen. Das Tool ist völlig kostenlos und erfordert nur einen Internetzugang, um sich mit Nutzern zu verbinden. Wie man WhatsApp verwendet:

<https://www.youtube.com/watch?v=y3EdliJeTXk>

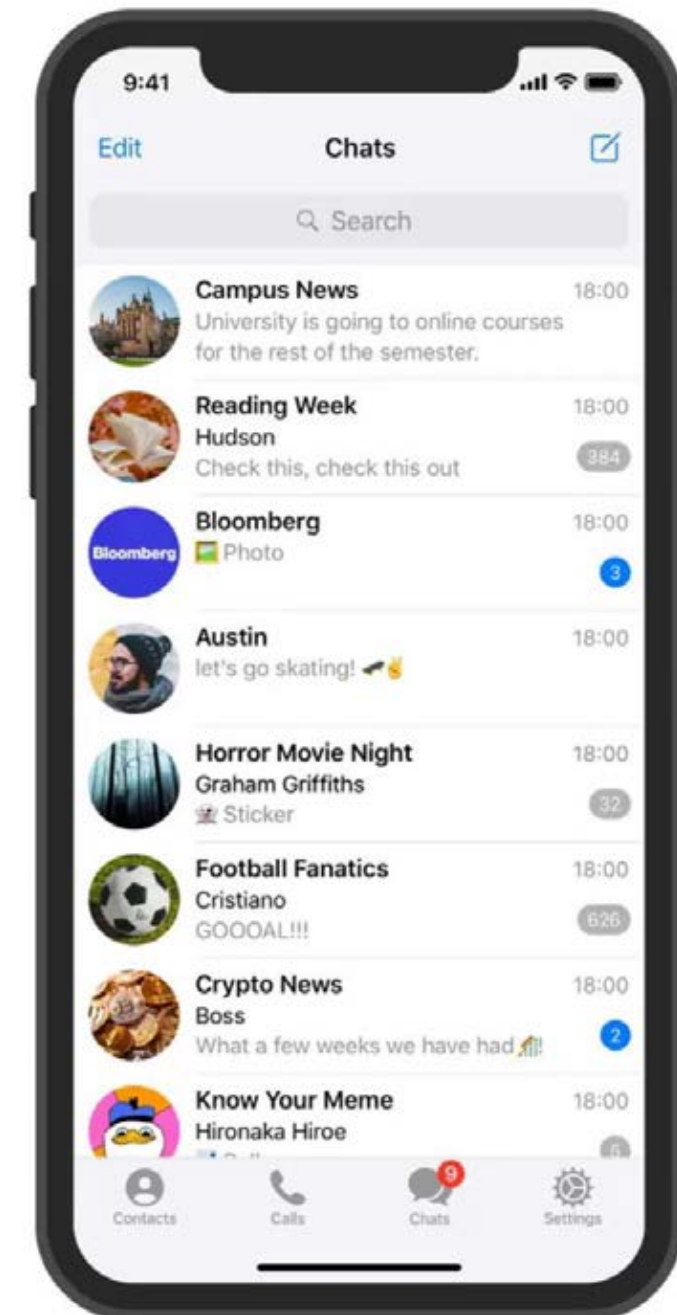


2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



Telegramm

Ähnlich wie WhatsApp ist Telegram ein Instant-Messaging-Dienst, der sicher ist und über alle Geräte hinweg synchronisiert wird. Sie können von verschiedenen Telefonen und Computern aus darauf zugreifen und Unterhaltungen werden automatisch aktualisiert. Sie können lange Videos, Dokumente und Fotos versenden, die auch bearbeitet werden können. Es können auch Sticker und Emojis hinzugefügt werden. Es ermöglicht die Einrichtung von Chatgruppen mit bis zu 200.000 Mitgliedern, ideal für den Aufbau von Gemeinschaften.



2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



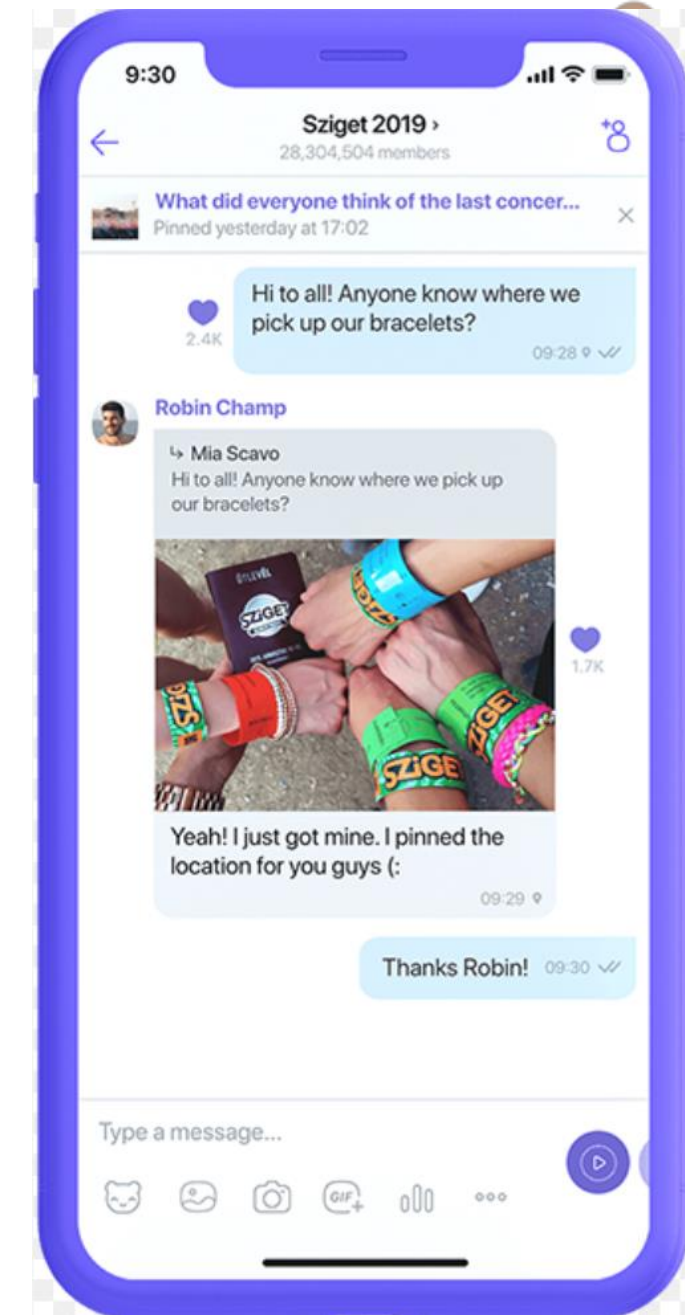
Viber (Rakuten)

Ähnlich wie WhatsApp ist es ein Instant-Messaging-Dienst, der sicher ist und über alle Geräte hinweg synchronisiert wird. Sie können von verschiedenen Telefonen und Computern aus darauf zugreifen, wobei die Unterhaltungen automatisch auf dem neuesten Stand gehalten werden. Sie können lange Videos, Dokumente und Fotos versenden, die auch bearbeitet werden können. Es können auch Sticker und Emojis hinzugefügt werden.

Es ermöglicht die Einrichtung von Chatgruppen mit bis zu 200.000 Mitgliedern, ideal für große Gemeinschaften.

So wird Viber verwendet:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMgld-HbsY0>



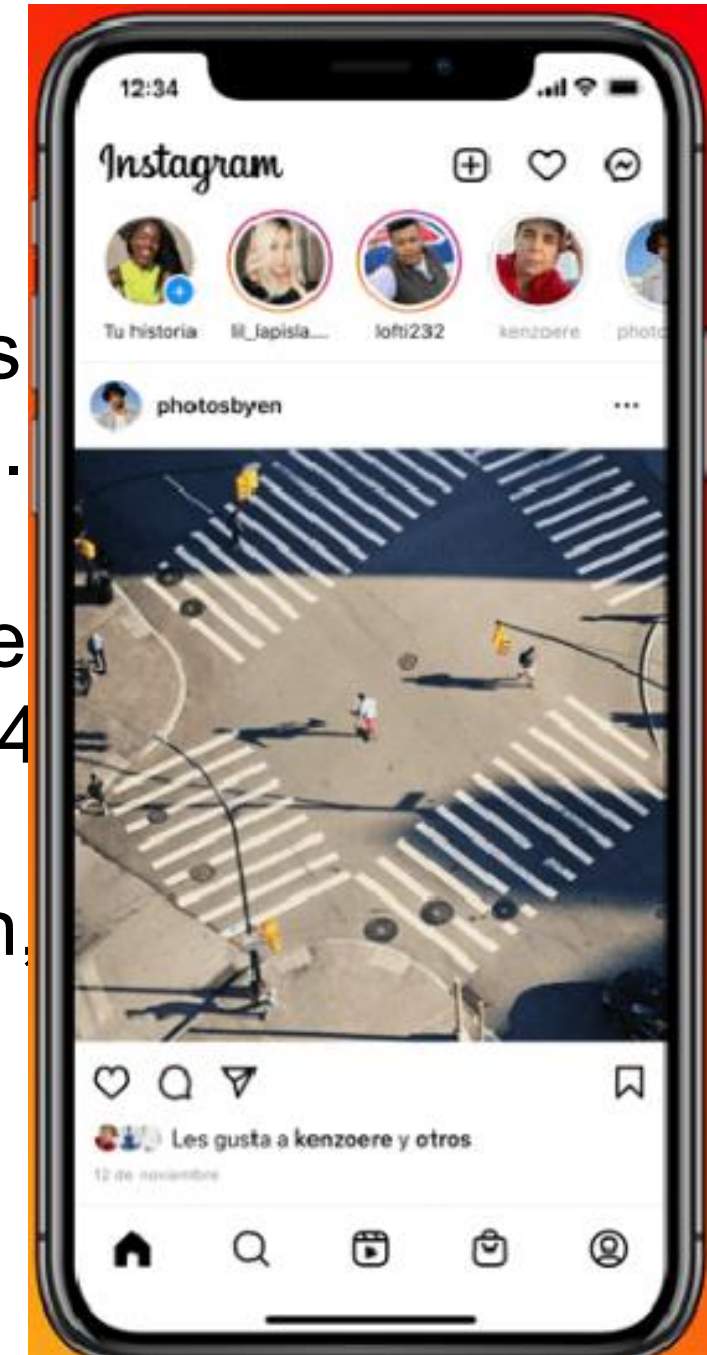
2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



Instagram (Meta)

Ein soziales Netzwerk, in dem Bilder im Mittelpunkt stehen

Diese Plattform konzentriert sich auf Bilder und ist besonders bei jungen Menschen beliebt - allerdings nicht ausschließlich. Sie ermöglicht es Ihnen, mit Freunden in Kontakt zu treten und über Fotos und Videos zu teilen, was Sie gerade tun. Sie können diese zu Ihrer Geschichte hinzufügen, wo sie nach 24 Stunden verschwinden, oder sie in Ihrem Profil speichern. Außerdem können Sie Videos bearbeiten und veröffentlichen, Lives und Reels erstellen oder private Nachrichten über das DM-System versenden. Videoanrufe können mit bis zu 6 Kontakten geführt werden, und während des Chats können Sie Beiträge ansehen und diskutieren.



2.1. Mit Familie und Freunden in Verbindung bleiben



Discord

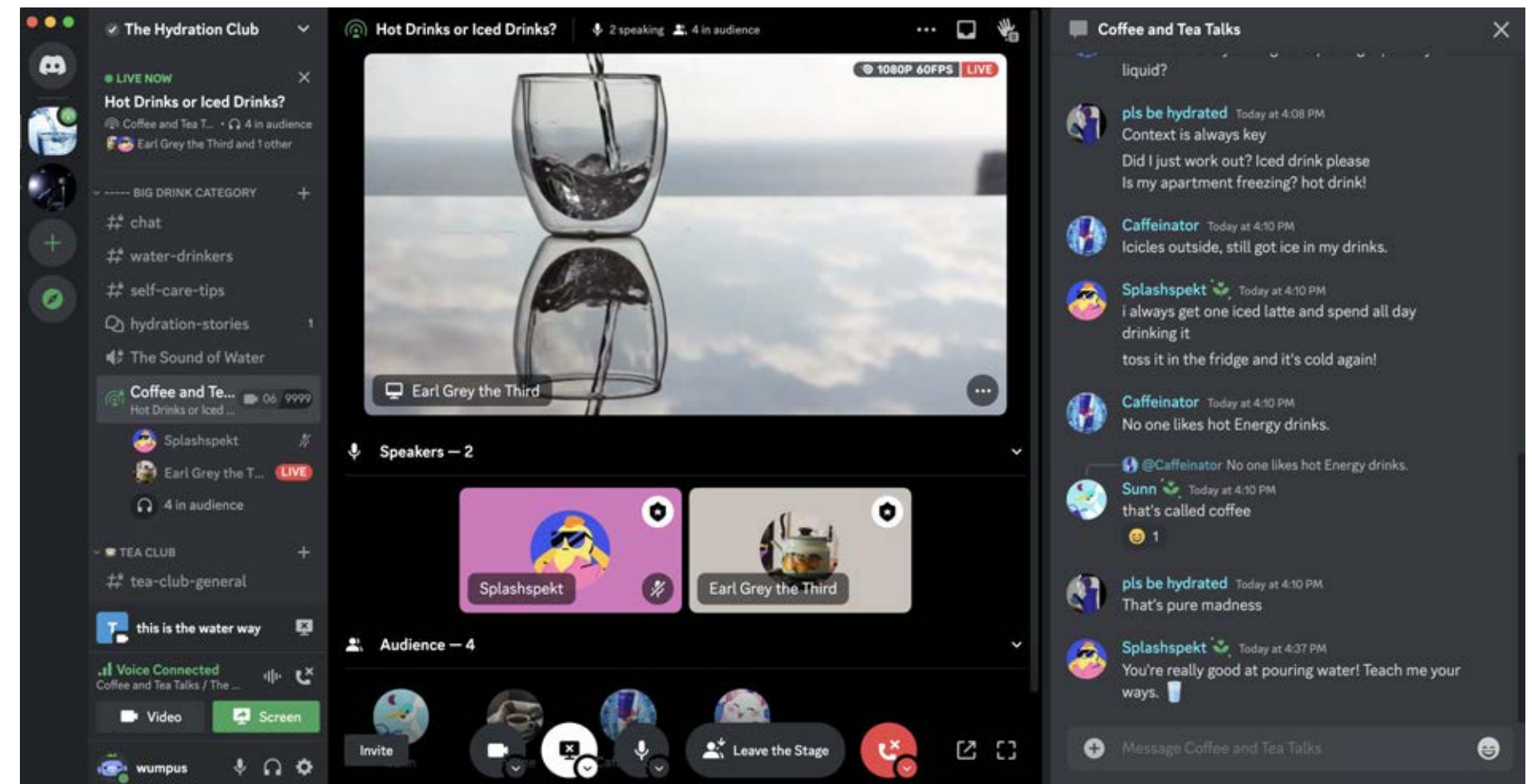
Discord ist eine kostenlose Kommunikations-App, die für den Aufbau von Communities entwickelt wurde. Ursprünglich unter Gamern beliebt, hat sie sich zu einer vielseitigen Plattform weiterentwickelt, die chatten, kollaborieren oder Kontakte knüpfen möchten. Sie unterstützt **Text-, Sprach- und Videokommunikation** über Server (Communities), die für verschiedene Zwecke angepasst werden können, von gelegentlichen Gruppenchats bis hin zu professionellen Teams.

Hauptmerkmale:

- **Sprachkanäle:** Für Echtzeitkommunikation, ähnlich wie bei Konferenzen.
- **Text-Kanäle:** Für Diskussionen, Dateiaustausch, Links und mehr.
- **Videoanrufe:** Unterstützt Einzel- oder Gruppen-Videochats.
- **Bildschirmfreigabe:** Nützlich für Präsentationen, Spiele-Streaming oder Tutorials.
- **Anpassbare Server:** Benutzer können verschiedene Server erstellen oder ihnen beitreten, die nach Themen oder Interessen organisiert sind.

Verwendet:

- **Spielen:** Gamer nutzen Discord für den Voice-Chat während des Spiels, aber es ist auch ideal für den **Aufbau von Gemeinschaften** und die Spielkoordination.
- **Studiengruppen oder Arbeitsteams:** Ideal für die Zusammenarbeit und Echtzeit-Diskussionen auf einem privaten Server.
- **Soziale Gruppen und Interessengruppen:** Um mit Freunden oder Menschen in Kontakt zu bleiben, die ähnliche Hobbys haben, wie Bücher, Sport oder Technik.



2.2. E-Mail einfach nutzen

Ziele:

- Einrichten und Navigieren in Ihrem Google Mail-Konto
- Organisieren Sie Ihren Posteingang und machen Sie Ihre E-Mails benutzerfreundlich, erstellen Sie Ordner

In diesem Abschnitt geht es um die Einrichtung und Navigation eines Gmail-Kontos. Dazu gehört, der Prozess der Kontoerstellung, sich mit der Google Mail-Benutzeroberfläche vertraut machen und lernen, wie Sie E-Mails effektiv senden, empfangen und verwalten können. Wenn sie die Basisfunktionen von Google Mail beherrschen, können sie sicher per E-Mail kommunizieren, mit wichtigen Kontakten in Kontakt bleiben und ihre Online-Korrespondenz problemlos verwalten.

Darüber hinaus wird der Schwerpunkt auf die Organisation des Posteingangs gelegt, um die E-Mail-Nutzung effizienter und stressfreier zu gestalten. Dazu gehört die Erstellung von Ordnern (oder Etiketten) zum Sortieren von E-Mails, die Priorisierung wichtiger Nachrichten und die Archivierung älterer oder weniger relevanter Inhalte.



2.2. E-Mail einfach nutzen



Google Mail und Ihr Google-Konto

Mit einem Google-Konto haben Sie Zugang zu allen Google-Diensten. Gmail ist einer der beliebtesten. Es ermöglicht Ihnen den Zugang zu E-Mails. Ein Konto ist erforderlich, um auf andere Dienste zuzugreifen, z. B. auf Abonnements.

Vorteile eines E-Mail-Kontos:

- 1) Einfache Kommunikation:** Ein Google-Konto ermöglicht den Zugang zu Google Mail, einem der einfachsten und am häufigsten genutzten E-Mail-Dienste, der es erleichtert, mit Familie und Freunden per E-Mail in Kontakt zu bleiben.
- 2) Videoanrufe:** Mit Google Meet und Google Duo kann man Videotelefonate führen und so mit Enkeln, Kindern und Freunden in Verbindung bleiben, egal wo sie sich gerade befinden.
- 3) Zugang zu Informationen:** Mit einem Google-Konto können Sie ganz einfach die Google-Suche, YouTube und Google News nutzen, um Informationen, Anleitungen, Nachrichten und Unterhaltung zu finden, die auf Ihre Interessen zugeschnitten sind.



2.2. E-Mail einfach nutzen



4) Fotospeicherung und -freigabe: Google Fotos erstellt automatisch Sicherungskopien von Fotos auf Ihrem Telefon oder Computer. Auf diese Weise können Sie Ihre Erinnerungen sicher speichern und organisieren und sie leicht mit anderen teilen.

5) Kalender und Erinnerungen: Der Google-Kalender hilft Ihnen bei der Verwaltung von Terminen, beim Einstellen von Erinnerungen für Medikamente und bei der Planung von Veranstaltungen oder Familientreffen.

6) Sicherheit und Datenschutz: Google bietet integrierte Sicherheitsfunktionen, wie die Zwei-Faktor-Authentifizierung und Sicherheitswarnungen, um Ihr Konto und Ihre persönlichen Daten zu schützen.

7) Von jedem Gerät aus zugänglich: Auf ein Google-Konto kann von mehreren Geräten - Smartphones, Tablets oder Computern - zugegriffen werden, sodass Sie sich von überall aus anmelden und Ihre Dienste nutzen können.

8) Unterhaltung und Hobbys: Mit dem Zugang zu YouTube können Senioren ihre Hobbys durch Anleitungen erkunden, Filme ansehen, Musik hören oder etwas Neues lernen.

Zusätzlicher Informatioun: Wie man ein Google Mail-Konto konfiguriert

<https://www.youtube.com/watch?v=kW2eFtZXDho>



2.3 Die Gesundheit online mit Apps für Arzttermine etc. verwalten

Ziele:

- Planen und Verfolgen von Arztterminen mit Gesundheits-Apps
- Navigieren durch lokale Gesundheitsmanagement-Tools

Für ältere Menschen kann die Online-Verwaltung ihrer Gesundheit mithilfe von Apps den Überblick über Arzttermine, Medikamente und Fitness erleichtern.

Es gibt zahlreiche Anwendungen, mit denen Sie Ihre Gesundheit verbessern können, z. B. Fitness-Apps, oder Ihr Gesundheitsmanagement mit Apps des staatlichen Gesundheitsdienstes, von Krankenhäusern oder Arztterminen. Jedes Land hat eine automatisierte Verwaltung von Terminen, medizinischen Berichten usw.

In Castellón zum Beispiel heißt die lokale App GVA+Salud* und kann von [Google Apps](#) heruntergeladen werden



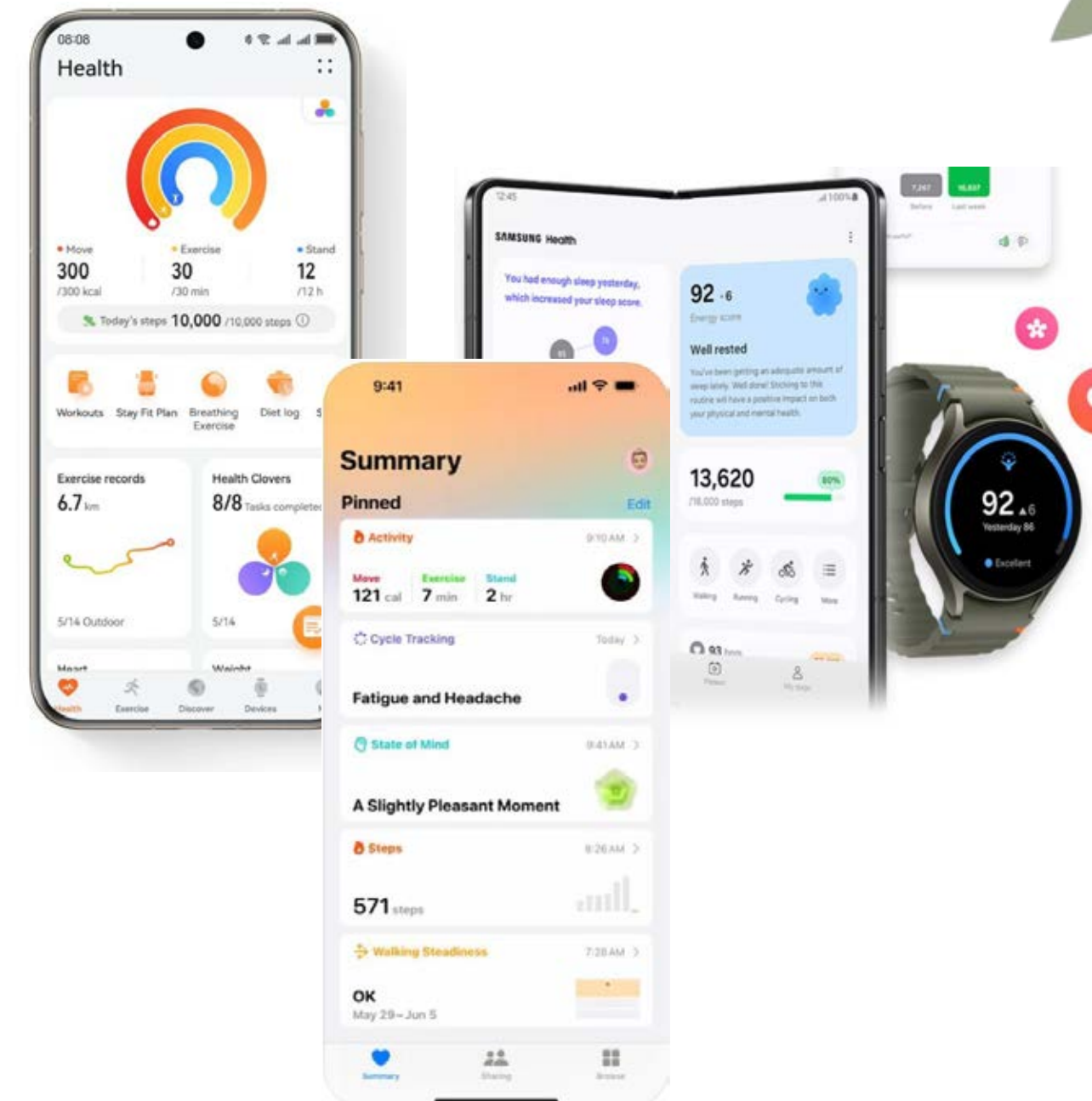
2.3 Die Gesundheit online mit Apps für Arzttermine etc. verwalten

Um sich um die Gesundheit im Allgemeinen zu kümmern, hat jedes Telefon seine eigenen Anwendungen (u. a. Samsung Health, Apple Health oder Huawei Health). Telefon-Apps und entsprechende Wearables (Armbänder und Uhren) können die Anzahl der Schritte und Schlafstunden sowie die Herzfrequenz, den Sauerstoffgehalt im Blut, verschiedene Trainingsarten usw. messen. Unter den sportartspezifischen Geräten stechen Marken wie Garmin oder Suunto hervor.

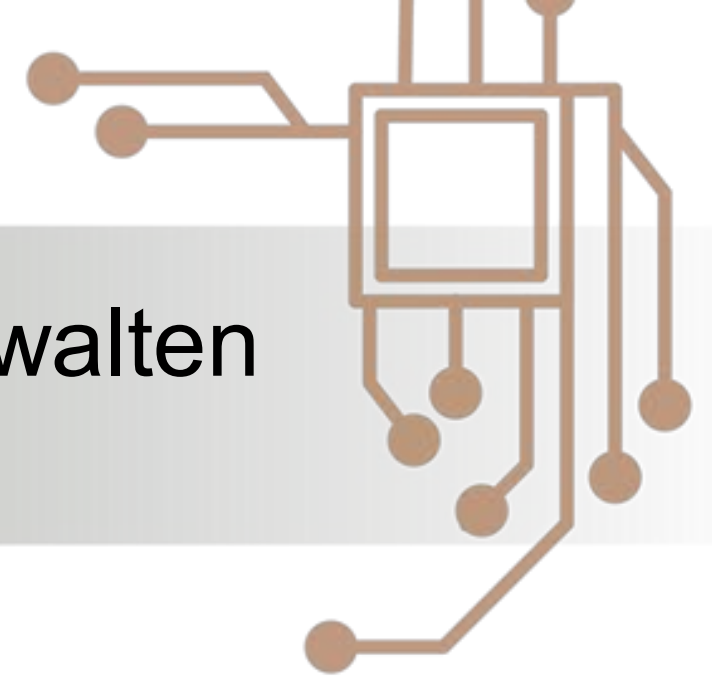
[Apple Health >](#)

[Huawei](#)

[Gesundheit >](#)



2.3 Die Gesundheit online mit Apps für Arzttermine etc. verwalten



Erste Schritte:

- **Schritt 1:** Laden Sie die gewünschten App herunter.
- **Schritt 2:** Verbinden Sie es mit Ihrem Gesundheitsdienstleister (falls zutreffend) und synchronisieren Sie es mit anderen Apps oder Geräten (Smartwatches, Blutdruckmessgeräte usw.).
- **Schritt 3:** Legen Sie tägliche Erinnerungen für Sport, Medikamente oder Kontrolluntersuchungen fest, um Ihre Gesundheitsroutine im Griff zu behalten.
- **Schritt 4:** Überprüfen Sie Ihre täglichen und wöchentlichen Fortschritte und nehmen Sie bei Bedarf Anpassungen vor, um sicherzustellen, dass Sie gesund und aktiv bleiben.

Mit diesen Gesundheits-Apps können Sie Ihre Gesundheit effektiver überwachen, aktiv bleiben und problemlos Arzttermine vereinbaren - und das alles bequem von zu Hause aus.



2.4 Wichtige Termine und Dienstleistungen online buchen

Ziele:

- Organisation von Arztbesuchen, Passanträgen und anderen Dienstleistungen
- Einfache Verwaltung und Absage von Terminen

Das erste Ziel besteht darin, den Menschen bei der Nutzung von Online-Plattformen zu helfen, um wichtige Dienstleistungen wie Arztbesuche, Passanträge und andere wichtige Termine zu vereinbaren. Dazu gehört, den Nutzern beizubringen, wie sie auf Behörden- oder Gesundheitswebseiten navigieren, notwendige Formulare ausfüllen und Dienstleistungen direkt über ihre Geräte buchen können.

Das zweite Ziel ist die Vereinfachung der Verwaltung und Absage von Terminen. Dazu gehört, dass die Nutzer lernen, wie sie Termine über Online-Plattformen oder Apps anzeigen, verschieben oder absagen können, damit sie ihre Verpflichtungen effizient erfüllen können.

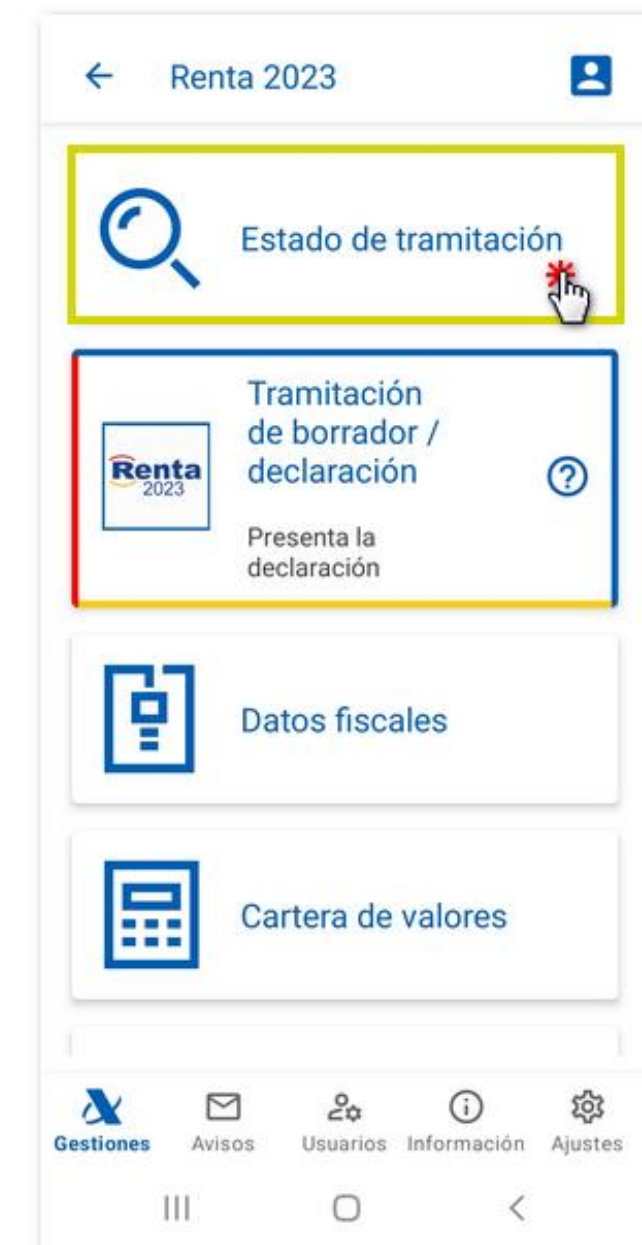
2.4 Wichtige Termine und Dienstleistungen online buchen

Ziele:

- Organisation von Arztbesuchen, Passanträgen und anderen Dienstleistungen
- Einfache Verwaltung und Absage von Terminen

Heutzutage werden die meisten öffentlichen Dienste online verwaltet. Damit kann man Unterschiedliches machen: z.B. in Spanien kann die Steuererklärung, die Anfrage für einen Termin oder der Entwurf eines Dokuments online nach Authentifizierung der Identität der Person durch eine spezielle App (Cl@ve)* abgewickelt werden. Ein zuverlässiger Authentifizierungsdienst ist aufgrund der sensiblen Daten, die wir in den Formularen angeben werden, von grundlegender Bedeutung:

<https://sede.agenciatributaria.gob.es/Sede/ayuda/consultas-informaticas/renta-ayuda-tecnica/servicios-app.html>

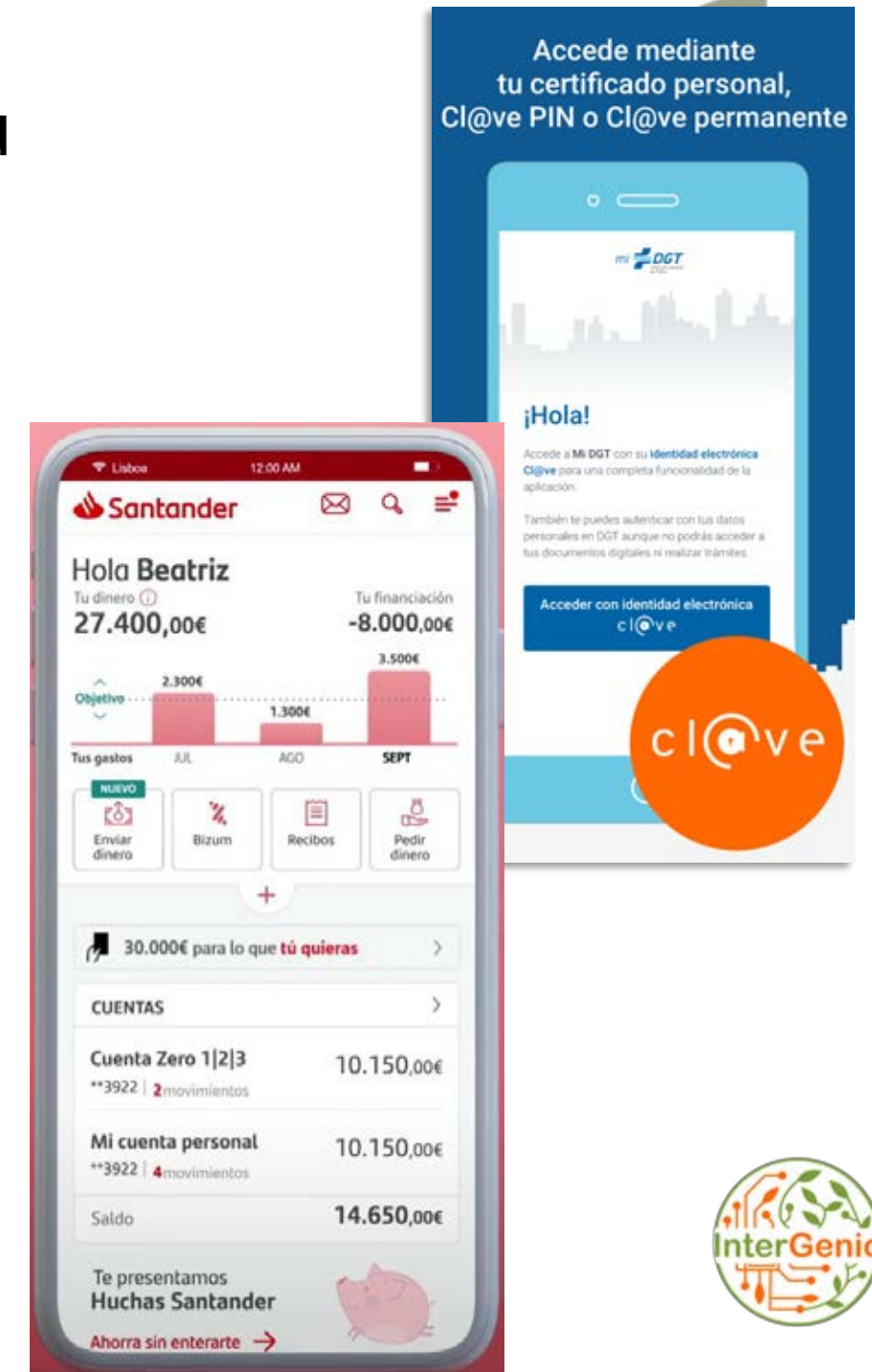


* Passen Sie die Einstellungen an die Gegebenheiten in Ihrem Land an.

2.4 Wichtige Termine und Dienstleistungen online buchen

Es ist auch möglich, einen Termin für die Erneuerung des Personalausweises, des Führerscheins*, des Fahrzeugscheins usw. zu beantragen. Für jedes dieser Verfahren gibt es eine besondere Vorgehensweise, die auf der Website genau beschrieben wird.

Auch Banken haben Apps. Hier können Sie alle Kontobewegungen überprüfen, Zahlungen, Überweisungen, Lastschriften usw. vornehmen. Diese Apps sind in der Regel durch eine doppelte Authentifizierung geschützt, die eine biometrische Erkennung (Verwendung des Fingerabdrucks) beinhalten kann. Sie können die Verwendung dieser Apps intuitiv erlernen oder den Anweisungen auf den Websites der jeweiligen Anbieter folgen, z. B. Banco Santander*: <https://www.bancosantander.es/particulares/banca-online/apps/Santander>



* Passen Sie die Einstellungen an die Gegebenheiten in Ihrem Land an.

2.5 Moderne Ausdrücke mit dem Urban Dictionary entschlüsseln

Ziel: Den Senior*innen beibringen, wie man moderne Slang- und Internetausdrücke versteht.

Das Ziel ist, Senioren dabei zu helfen, moderne Slang- und Internetausdrücke zu verstehen, die häufig in Online-Gesprächen und sozialen Medien verwendet werden. Indem sie die Bedeutung und den Kontext beliebter Begriffe und Abkürzungen kennenlernen, werden sie sich sicherer fühlen, wenn sie sich in digitalen Räumen bewegen und sich mit jüngeren Generationen unterhalten. Das Verständnis dieser Ausdrücke hilft Senioren auch, mit kulturellen Trends Schritt zu halten und Missverständnisse in der Online-Kommunikation zu vermeiden.



WAS IST SLANG?

- **Slang** ist eine Art informeller Sprache, die vor allem von jüngeren Menschen oder bestimmten Gruppen verwendet wird. Sie umfasst Wörter oder Ausdrücke, die nicht in einem normalen Wörterbuch zu finden sind oder in offiziellen Gesprächen verwendet werden. Slang ändert sich im Laufe der Zeit, und die Bedeutungen dieser Wörter können sich stark von ihren traditionellen Definitionen unterscheiden. Er wird oft in lockeren Gesprächen, Textnachrichten oder in sozialen Medien verwendet, um Ideen auf eine lustige oder trendige Art auszudrücken.



Entworfen von
Freepik



WÖRTER - BEISPIELE

1. **Fam** - Kurzform für "Familie", wird aber oft für enge Freunde oder eine vertraute Gruppe verwendet.

Beispiel: "Du bist meine Fam, ich stehe hinter dir."

2. **Salty** - Sich über etwas aufregen oder verbittert sein.

Beispiel: "Er ist salty, weil er das Spiel verloren hat."

3. **Fire** - Etwas, das wirklich gut, beeindruckend oder aufregend ist.

Beispiel: "Dieser Song ist echt fire!"

4. **Ghosten** - Plötzlicher Abbruch jeglicher Kommunikation mit jemandem ohne Erklärung.

Beispiel: "Sie hat mich nach unserem letzten Date geghosted."

5. **Vibe** - Die Stimmung oder das Gefühl eines Ortes, einer Situation oder einer Person.

Beispiel: "Der vibe auf der Party gestern war super."

AKRONYME - BEISPIELE

1. **LOL** - Laugh Out Loud (lautes Lachen) (wenn etwas Lustiges passiert).
Beispiel: "Dieses Meme ist witzig, LOL".
1. **BRB** - Be Right Back (wenn man kurz weg ist).
Beispiel: "Ich muss etwas holen, BRB."
2. **BTW** - By The Way (um zusätzliche Informationen hinzuzufügen).
Beispiel: "BTW, kommen Sie zu der Veranstaltung?"
3. **IDK** - I Don't Know (um Unsicherheit oder Unwissenheit auszudrücken).
Beispiel: "IDK, wo sie nach der Party hingegangen ist."
4. **OMG** - Oh My God (um Überraschung oder Schock auszudrücken).
Beispiel: "OMG, ich kann nicht glauben, dass das gerade passiert ist!"
5. **TBH** - To Be Honest (Ehrlich sein) (um Aufrichtigkeit oder Ehrlichkeit auszudrücken).
Beispiel: " TBH, hat mir der Film nicht so gut gefallen."

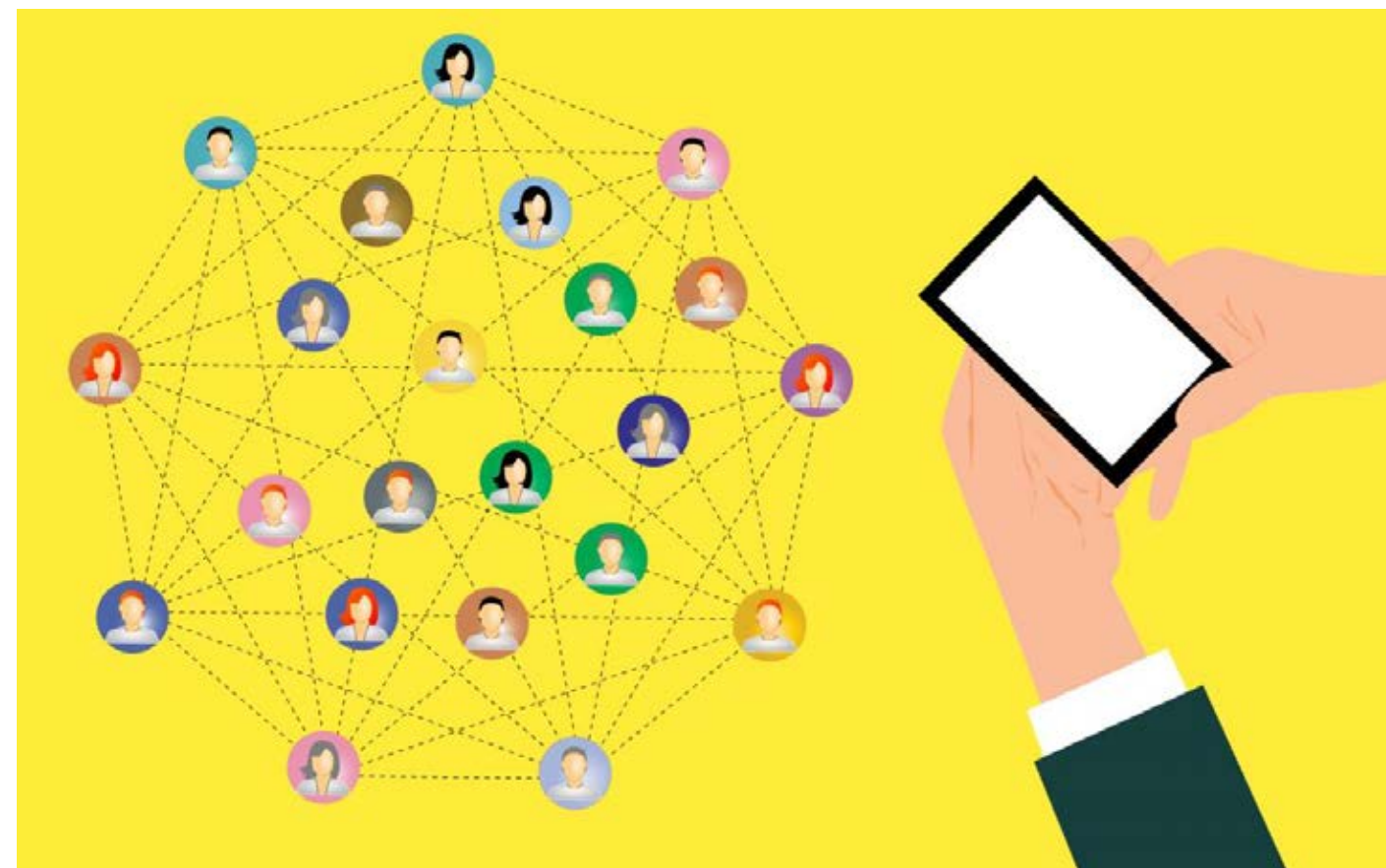
URBAN DICTIONARY

[Urban Dictionary](#) ist ein Online-Wörterbuch, das Slangwörter, Redewendungen und zeitgenössische Ausdrücke definiert, die oft mit Popkultur, Internet-Trends oder Subkulturen zu tun haben.

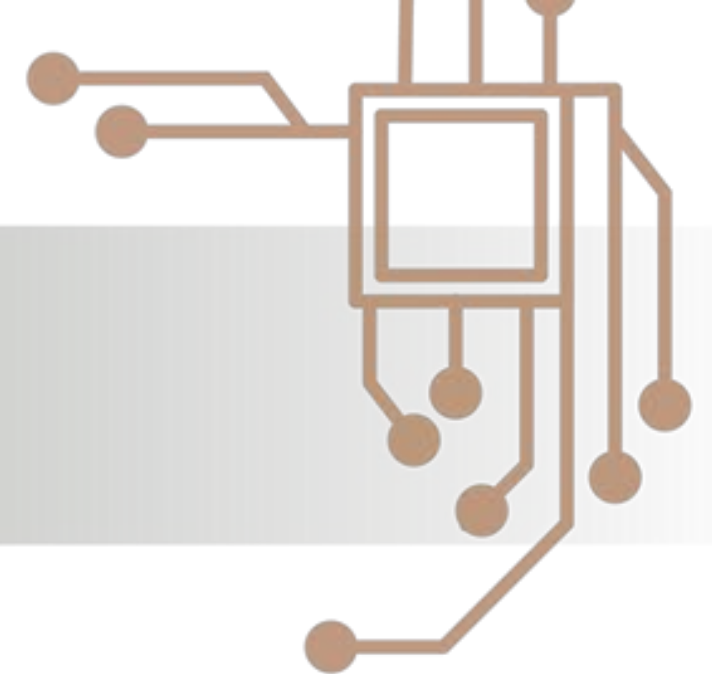


2.6 Online-Gemeinschaften finden und beitreten, sich mit Menschen und Interessen verbinden

Die Suche nach und der Beitritt zu Online-Gemeinschaften ist eine gute Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten, die die gleichen Interessen, Hobbys oder Ziele haben wie Sie.



Wählen Sie die richtigen Plattformen



Verschiedene Plattformen beherbergen unterschiedliche Arten von Gemeinschaften. Hier sind ein paar gängige Beispiele:

- **Facebook-Gruppen:** Gruppen sind ein Ort, an dem man Kontakte knüpfen, lernen und sich mit Menschen austauschen kann, die ähnliche Interessen haben.
- **Telegram-Gruppen:** Dies sind Chat-Gruppen in der Messaging-App Telegram, die es Nutzern ermöglichen, mit mehreren Personen gleichzeitig zu kommunizieren und Inhalte zu teilen.
- **Reddit:** Diese Website ist ein Netzwerk von Gemeinschaften, in denen Menschen ihre Interessen, Hobbys und Leidenschaften ausleben können.

AUF DER SUCHE NACH MEHR

Eine einfache Google-Suche mit den Begriffen "Forum" oder "Community" und dem jeweiligen Interesse (z. B. "Kochforum") kann zu weiteren Räumen führen.



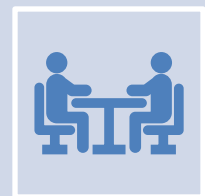
ÜBERLEGUNGEN



Erstellen Sie Benutzerprofile: Dazu gehören grundlegende Informationen wie Name, Interessen und ein Profilbild, je nach Plattform.



Privatsphäre-Einstellungen: Es ist sehr wichtig, die Datenschutzeinstellungen zu überprüfen, um zu kontrollieren, welche Informationen öffentlich zugänglich gemacht werden.

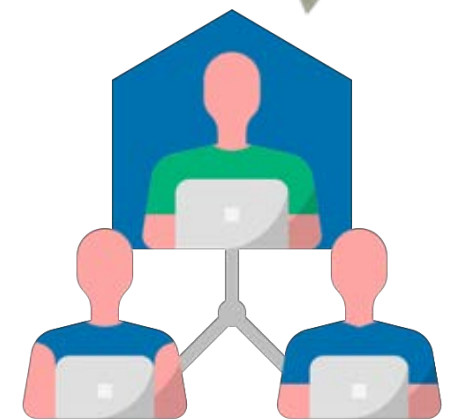


Stellen Sie sich vor: In den meisten Gruppen ist es üblich, eine kurze Einleitung zu schreiben, in der Sie Ihre Interessen erläutern und erklären, was Sie sich von der Gemeinschaft erhoffen.

2.7 Videoanrufe für jede Gelegenheit nutzen

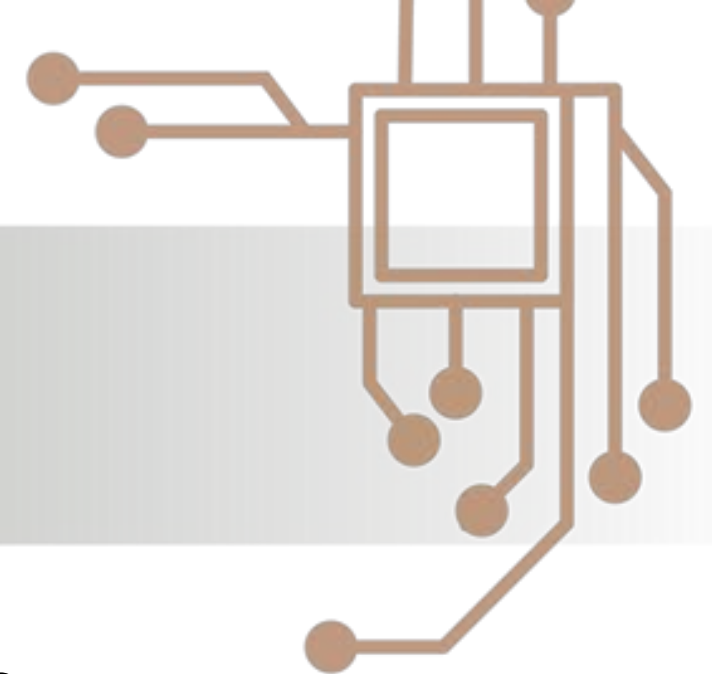
Videoanrufe sind eine großartige Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten. Es gibt viele Apps, die Videoanrufe ermöglichen, jede mit eigenen Funktionen.

- **Zoom:** Ideal für Gruppenanrufe, Webinare und Meetings.
- **Skype:** Eine einfache App für Video-Chats mit Einzelpersonen oder Gruppen.
- **WhatsApp:** Ermöglicht Videoanrufe mit Ihren Telefonkontakten, ideal für schnelle, beiläufige Anrufe.
- **Google Meet:** Einfach zu bedienen und in Google Mail integriert, Anrufe leicht planen.
- **FaceTime:** Verfügbar auf Apple-Geräten für Einzel- und Gruppen-Videoanrufe.



Tipp: Wählen Sie eine Plattform, mit der Sie und Ihr Gesprächspartner gut zurechtkommen, und stellen Sie sicher, dass Sie beide die App installiert haben.

2.7 Videoanrufe für jede Gelegenheit nutzen



Hier sind einige Tipps, die Videogespräche einfacher und effektiver machen

- Wählen Sie eine Plattform, mit der Sie und Ihr Gesprächspartner gut zurechtkommen, und stellen Sie sicher, dass Sie beide die App installiert haben.
- Achten Sie darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet, um ein natürliches, angenehmes Gespräch zu ermöglichen, und überprüfen Sie vorher die Audioeinstellungen, um sicherzustellen, dass Mikrofon und Lautsprecher richtig funktionieren.
- Führen Sie vor dem eigentlichen Anruf einen Testanruf durch, um die Video- und Audioqualität zu prüfen. Viele Plattformen wie Zoom oder Skype bieten die Option "Testanruf", um zu prüfen, ob alles reibungslos funktioniert.
- Verwenden Sie eine gute WLAN-Verbindung, um Verzögerungen oder Unterbrechungen während des Gesprächs zu vermeiden.

2.7 Videoanrufe für jede Gelegenheit nutzen

Die am häufigsten genutzten Plattformen im Detail :



Zoom ist eine Videokonferenz-App, mit der Nutzer virtuelle Meetings, Webinare und Gruppenchats veranstalten und daran teilnehmen können. Es unterstützt Video, Audio und Bildschirmfreigabe in hoher Qualität und ist damit ideal für geschäftliche Besprechungen, Remote-Arbeit, Online-Kurse und soziale Zusammenkünfte. Zoom ist wegen seiner Benutzerfreundlichkeit, Zuverlässigkeit und der Möglichkeit, große Gruppen zu empfangen, weit verbreitet.



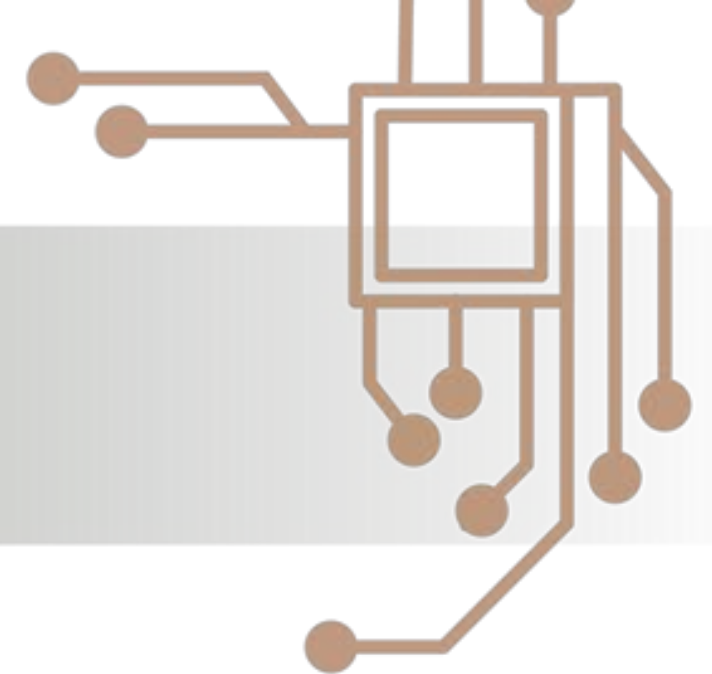
Google Meet ist eine Videokonferenzplattform, die es Nutzern ermöglicht, virtuelle Meetings zu veranstalten und an ihnen teilzunehmen, mit Echtzeit-Video, Audio und Bildschirmfreigabe. Es ist in Google Workspace integriert und wird häufig für Remote-Arbeit, Online-Kurse und Teamzusammenarbeit verwendet. Google Meet ist beliebt für seine Einfachheit, Sicherheit und die Fähigkeit, sowohl kleine als auch große Gruppenmeetings zu unterstützen.



Skype ist eine Kommunikations-App, die Videoanrufe, Sprachanrufe, Sofortnachrichten und die gemeinsame Nutzung von Dateien ermöglicht. Sie wird sowohl für private als auch für geschäftliche Zwecke genutzt und ermöglicht es Nutzern, sich weltweit zu verbinden. Skype unterstützt Einzel- oder Gruppen-Videoanrufe und ist damit ideal für virtuelle Treffen, Familiengespräche und Fernkommunikation. Außerdem bietet es kostengünstige Auslandsgespräche.



2.8 Chats sicher halten und die Privatsphäre in der Kommunikation gewährleisten



Bleiben Sie bei Videogesprächen sicher:

- **Privatsphäre-Einstellungen:** Vergewissern Sie sich, dass die von Ihnen verwendete Plattform über Datenschutzeinstellungen verfügt, die verhindern, dass Fremde an Ihren Gesprächen teilnehmen. Bei Zoom können Sie zum Beispiel ein Passwort für Ihre Meetings festlegen.
- **Vermeiden Sie die Weitergabe persönlicher Informationen:** Achten Sie darauf, was Sie bei Videoanrufen weitergeben, vor allem, wenn Sie an einem Gruppenanruf mit Personen teilnehmen, die Sie möglicherweise nicht gut kennen.



2.8 Chats sicher halten und die Privatsphäre in der Kommunikation gewährleisten

Einige Tipps zur Sicherheit bei Videoanrufen:

- Wählen Sie Messaging-Apps, die eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung anbieten, wie WhatsApp, Signal oder Telegram, die den Inhalt Ihrer Nachrichten schützen.
- Für zusätzliche Sicherheit sollten Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung in Ihren Messaging-Apps aktivieren.
- Vermeiden Sie es, auf verdächtige Links zu klicken oder Dateien aus unbekannten Quellen herunterzuladen.
- Überprüfen Sie die Datenschutzeinstellungen Ihrer Messaging-Apps, um zu kontrollieren, wer Ihr Profil, Ihren Status oder Ihre letzte Online-Zeit sehen kann.

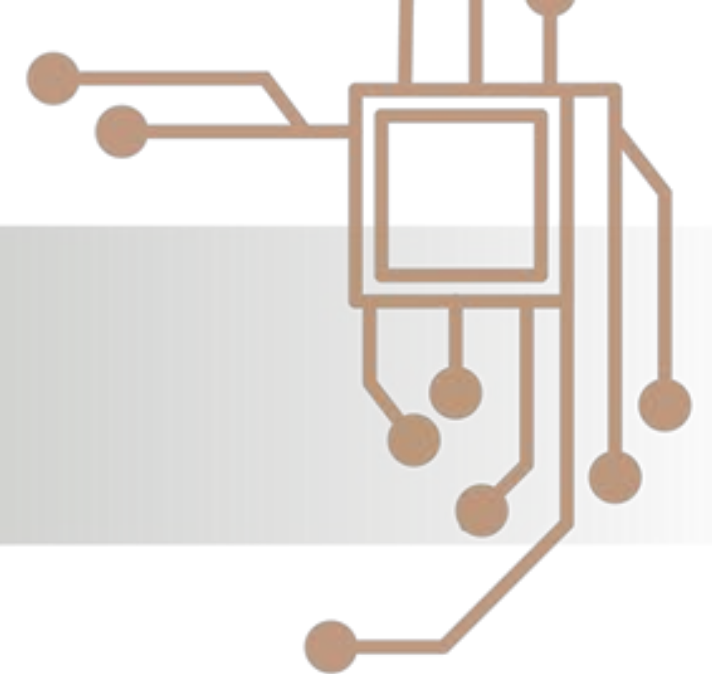


2.9 Technische Probleme beheben, Lösungen für häufige Probleme

Ein*e junge*r Mentor*in kann Senior*innen bei der Bewältigung technischer Herausforderungen helfen, indem er*sie geduldig und Schritt für Schritt bei der Lösung von Problemen unterstützt.

Es ist wichtig, den Fachjargon zu vereinfachen, praktische Demonstrationen anzubieten und Senior*innen in die Lage zu versetzen, häufige Probleme selbst zu beheben.

Durch die Empfehlung von Ressourcen wie Tutorials, Infoblättern und benutzerfreundlichen Apps sorgen Mentor*innen dafür, dass Senior*innen selbstbewusster und unabhängiger im Umgang mit der Technologie werden, und fördert so eine unterstützende und effektive Lernerfahrung.



Grundlegende Schritte zur Fehlerbehebung

Einige allgemeine Schritte, die bei technischen Problemen zu befolgen sind:

- Neustart des Geräts.
- Überprüfen der Internetverbindung.
- Suche nach Software-Updates.
- Prüfen, ob ein Kabel ausgesteckt ist.

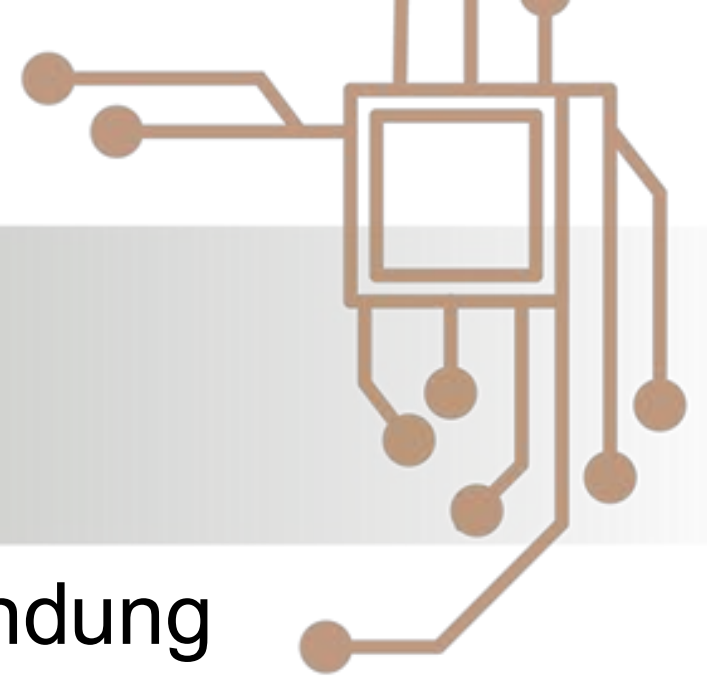


Erste Hilfe



Wenn die ersten Schritte nicht greifen und eine Internetverbindung zur Verfügung steht, ist die Google-Suche ein einfaches, aber leistungsfähiges Werkzeug, um schnelle Abhilfe zu schaffen. Für bessere Selbstständigkeit, ist es wichtig, Senior*innen in die Lage zu versetzen, mit einfachen Schlüsselwörtern nach ihrem Problem zu suchen (z. B. "Wie stelle ich eine WLAN-Verbindung auf dem iPhone her").

YouTube ist ein weiteres nützliches Tool zur Lösung technischer Probleme. Hier gibt es eine riesige Bibliothek mit Anleitungsvideos für alles, von der grundlegenden Nutzung von Smartphones bis hin zur Behebung von Softwareproblemen. Kanäle wie [TechBoomers](#) oder [The Senior's Guide](#) bieten Schritt-für-Schritt-Tutorials, die sich an ältere Nutzer*innen richten.



2.10 Online intelligent und höflich kommunizieren



Eine kluge und höfliche Online-Kommunikation erfordert eine Kombination aus klarer Ausdrucksweise, Respekt vor anderen und guten Umgangsformen.

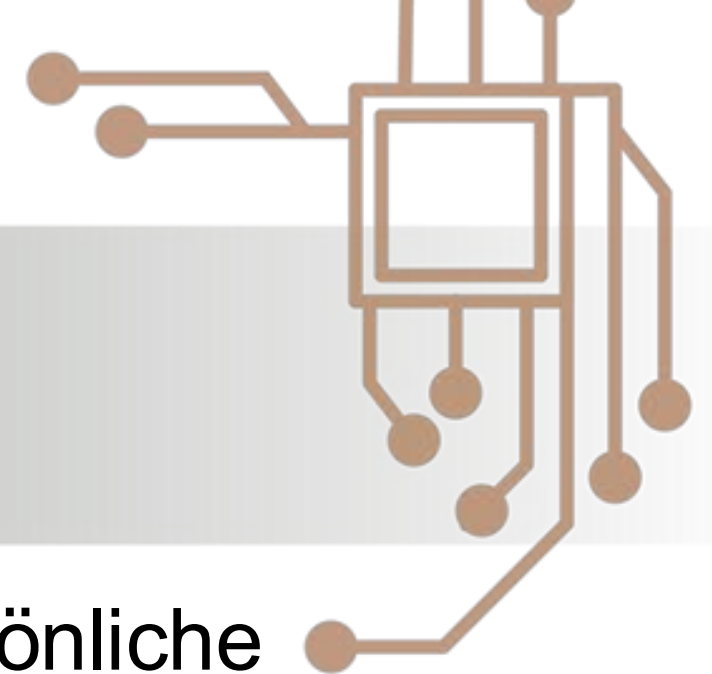
Einige Tipps:

Verwenden Sie eine **klare und prägnante Sprache**, vermeiden Sie **übermäßige Abkürzungen** und achten Sie auf eine **korrekte Grammatik**. Achten Sie auf Ihren **Tonfall**, da geschriebene Worte leicht missverstanden werden können, und verwenden Sie **Emojis** mit Bedacht, um **Freundlichkeit** zu vermitteln.

Beachten Sie, dass **die Verwendung von Großbuchstaben** im Internet als Schreien gilt und als unhöflich oder aggressiv empfunden werden kann.



Weitere Tipps zur Kommunikation



- Achten Sie auf die Privatsphäre: Geben Sie private Gespräche oder persönliche Informationen nicht ohne Erlaubnis weiter.
- Beteiligen Sie sich respektvoll an Diskussionen: Wenn Sie an Online-Foren, Diskussionen oder sozialen Medien teilnehmen, nehmen Sie sich die Zeit, den Standpunkt der anderen Person zu verstehen, bevor Sie antworten, und vermeiden Sie hitzige Diskussionen.
- Respektieren Sie die Zeit der anderen: Geben Sie der anderen Person Zeit zu antworten. Jemanden mit mehreren Nachrichten zu bombardieren, kann überwältigend sein.
- Respektieren Sie unterschiedliche Kulturen und Sichtweisen: Seien Sie sensibel für kulturelle Unterschiede und vermeiden Sie Ausdrücke, die für Menschen anderen Geschlechts, anderer ethnischer Herkunft oder anderen Hintergrunds beleidigend sein könnten.

Quiz

- 1. Beschreiben Sie zwei wichtige Funktionen von WhatsApp und erklären Sie, wie sie Nutzer*innen helfen, mit Familie und Freunden in Verbindung zu bleiben.**
- 2. Welche Vorteile bietet ein Google-Konto für Senior*innen, insbesondere im Hinblick auf die Kommunikation und den Zugang zu Informationen? Nennen Sie mindestens drei Vorteile.**
- 3. Wie können Apps zur Gesundheitsüberwachung, wie Samsung Health oder Apple Health, älteren Menschen helfen, ihre Gesundheit zu verwalten? Nennen Sie zwei konkrete Beispiele.**
- 4. Welche Rolle spielt die doppelte Authentifizierung in Banking-Apps, und wie erhöht die biometrische Erkennung, z. B. das Scannen von Fingerabdrücken, die Sicherheit?**

Quiz

1. **Wie können Sie überprüfen, ob eine Messaging-App wirklich sicher ist?**

- a) *Prüfen, ob die App über eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung und einen offenen Quellcode für Transparenz verfügt*
- b) Lesen von Online-Bewertungen über die Beliebtheit der App
- c) Fragen Sie Ihre Kontakte, ob sie jemals Probleme mit der App hatten.

2. **Wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Chats privat bleiben?**

- a) Teilen Sie Ihr Passwort mit vertrauenswürdigen Freunden
- b) *Verwendung von Ende-zu-Ende-verschlüsselten Messaging-Apps*
- c) Deaktivieren von Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon

Quiz

3. Welcher der folgenden Tipps sorgt für einen reibungsloseren Ablauf von Videogesprächen?

- a) Sitzen in einem lauten, überfüllten Raum
- b) *Verwendung einer starken Internetverbindung*
- c) Die Kamera ausschalten, um den Ton zu verbessern

4. Wie können Sie sicherstellen, dass Ihre Chats privat bleiben?

- a) Sie teilen Ihr Passwort mit vertrauenswürdigen Freunden
- b) *Verwendung von Ende-zu-Ende-verschlüsselten Messaging-Apps*
- c) Deaktivieren von Benachrichtigungen auf Ihrem Telefon

Zusätzliche Ressourcen

Teaching seniors how to use smartphones:

<https://www.youtube.com/watch?v=sAzW9Y6RIEc>

How to Teach Seniors Technology

<https://www.youtube.com/watch?v=q13M7MOpJLA>

Internet Safety for Seniors: Our best security guide

<https://www.youtube.com/watch?v=jGuTVFfQpfk>

Boomers Tech Show

<https://www.youtube.com/@boomerstechshow/videos>





Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](https://www.facebook.com/InterGenicEUProjekt)



 UNIVERSITAT
JAUME I


MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol


DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK


Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


eurospeak


Inter
Aktion


innovation
EDUCATION
LAB



Co-funded by
the European Union



Modul 3

In einfachen Schritten sicher im Netz sein



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



InterGenic EU-Projekt

Modul 3

In einfachen Schritten sicher im Netz sein

Ziel dieses Moduls ist es, praktische Anleitungen zur digitalen Sicherheit und zur effektiven Nutzung von Technologien zu geben, die dabei helfen, sich im Internet zurechtzufinden, persönliche Daten zu schützen und digitalen Transaktionen sicher zu verwalten.

Die Ziele konzentrieren sich darauf, praktische Fähigkeiten zu vermitteln, um digitale Sicherheit und Effizienz zu verbessern. Dazu gehören die Vereinfachung von Online-Sicherheitspraktiken, die Erläuterung von App-Sicherheitssymbolen und die Anleitung zur effektiven Nutzung von Apps.

Die Nutzer*innen lernen, wie sie sicher online einkaufen, ihre persönlichen Daten schützen und die besten Zahlungsmethoden auswählen können. Darüber hinaus befasst sich das Modul mit der verantwortungsvollen Nutzung sozialer Medien, der Erkennung von und dem Umgang mit Betrug und der Gewährleistung sicherer Überweisungen.



3.1 Online-Aktivitäten sicher gestalten

Einfache Tipps für die Sicherheit im Alltag

Grundlagen der Online-Sicherheit

STARKE PASSWÖRTER

Wählen Sie immer ein sicheres Passwort, anstatt eines, das leicht zu merken ist.

DIGITALER FUSSABDRUCK

- ✓ Löschen Sie alte Konten.
- ✓ Haben Sie so wenige Konten wie möglich.
- ✓ Geben Sie bei der Einrichtung von Konten nur die Mindestangaben an.



PERSÖNLICHE INFORMATIONEN

Halten Sie persönliche Informationen geheim. Geben Sie Ihr Geburtsdatum, Ihre Adresse und Ihre Ausweisnummern nicht online weiter, es sei denn, dies ist notwendig.

VORSICHT...

- ✓ Was Sie herunterladen
- ✓ Was Sie veröffentlichen
- ✓ Wen Sie online treffen
- ✓ Mit wem Sie sich verbinden

3.1 Online-Aktivitäten sicher gestalten

Einfache Tipps für die Sicherheit im Alltag

Wichtige Tipps für tägliche Sicherheit bei Online-Aktivitäten

PROTECT YOUR EMAIL

Cyber criminals can use your email to access many of your personal accounts, leaving you vulnerable to identity theft.



INSTALL THE LATEST SOFTWARE AND APP UPDATES

Software and application updates contain vital security updates to help protect your devices from cyber criminals



TURN ON 2-STEP VERIFICATION (2SV)

2-step verification is recommended to help protect your online accounts.



BACK UP YOUR DATA

Safeguard your most important data, such as your photos and key documents, by backing them up to an external hard drive or a cloud-based storage system.



Ressource: Nationales Zentrum für Cybersicherheit UK
<https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>



3.1 Online-Aktivitäten sicher gestalten

Einfache Tipps für die Sicherheit im Alltag

Gängigen Betrug erkennen und vermeiden



Ressource: Kaspersky Cyber Security
<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>



3.2 Sicherheitssymbole

Sind Nachrichten wirklich privat?

Was die Verschlüsselungssymbole bedeuten (Teil I)

Das **Vorhängeschloss-Symbol** zeigt, dass ein digitales SSL-Zertifikat (Secure Sockets Layer) und eine sichere, verschlüsselte Verbindung verwendet wird.

Ein SSL-Zertifikat ist etwas, das der Website hinzugefügt wird und zusätzliche Sicherheit bietet. Das Vorhängeschlosses oder ein Sicherheitssymbols bestätigt jedoch nur, dass die Verbindung zwischen Ihnen und der Website sicher ist. Es bestätigt nicht die Authentizität oder Vertrauenswürdigkeit der Website selbst.



Es ist wichtig zu wissen, dass das Sicherheitssymbol in verschiedenen Formaten vorkommen kann.

Chrome hat beispielsweise das Vorhängeschloss-Symbol durch das Symbol "Einstimmen" ersetzt. Mit dem neuen Symbol können Sie Website-Berechtigungen, Cookies und zwischengespeicherte Daten zusammen mit den Sicherheitsdetails einfach verwalten.



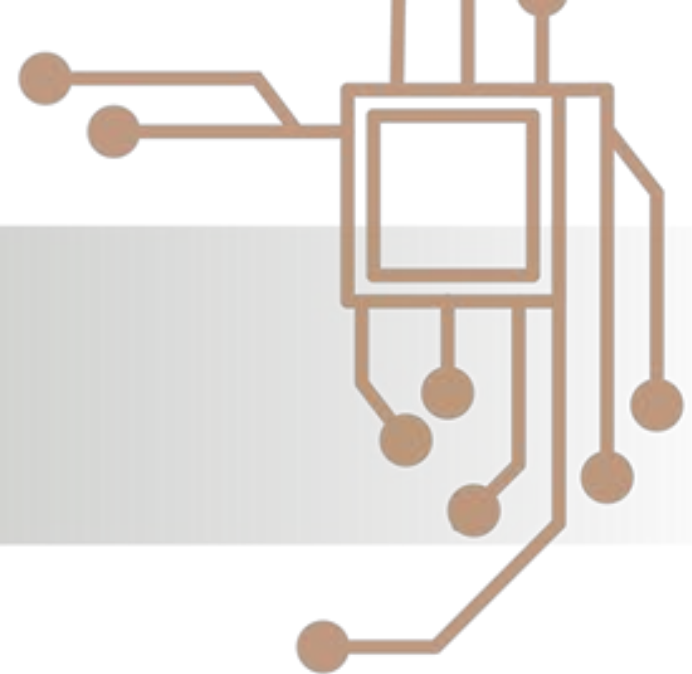
Ressource: Webfactory

<https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>



3.2 Sicherheitssymbole

Sind Nachrichten wirklich privat?



Was die Verschlüsselungssymbole bedeuten (Teil II)

Verschlüsselung ist der Prozess des Schutzes von Informationen oder Daten durch die Verwendung mathematischer Modelle, um sie so zu verschlüsseln, dass nur die Parteien, die über den Schlüssel zur Entschlüsselung verfügen, Zugang dazu haben.

Verschlüsselung



- Schützt Daten über Geräte hinweg und dient der Authentifizierung, wenn Daten zwischen Geräten oder Servern übertragen werden.
- Gewährleistet die Datenintegrität und schützt die Daten vor Betrug oder Erpressung.
- Schützt digitale Transformationen, während die Daten übertragen oder von Workloads verarbeitet werden.
- Hilft bei der Einhaltung von Datenschutz- und Sicherheitsbestimmungen.

3.2 Sicherheitssymbole

Sind Nachrichten wirklich privat?

Überprüfen, ob Ihre Kommunikation sicher ist

Aktivieren Sie einen Multi-Faktor-Authentifikator



Überprüfen Sie Ihre Identität mit mehreren Faktoren (z. B. einem Code, einem Fingerabdruck, einem Passwort).

Verbindung zu sicheren WLAN-Netzwerken



Wählen Sie für sicherere Verbindungen Netzwerke, die ein Passwort erfordern.

Verwendung sicherer Plattformen



Eine sichere URL sollte mit "https" beginnen. Außerdem sollten Sie die Datenschutz- und Nutzungsbedingungen prüfen und jene vermeiden, die Daten ohne Zustimmung sammeln oder weitergeben.

Verschlüsseln Sie Ihre Daten

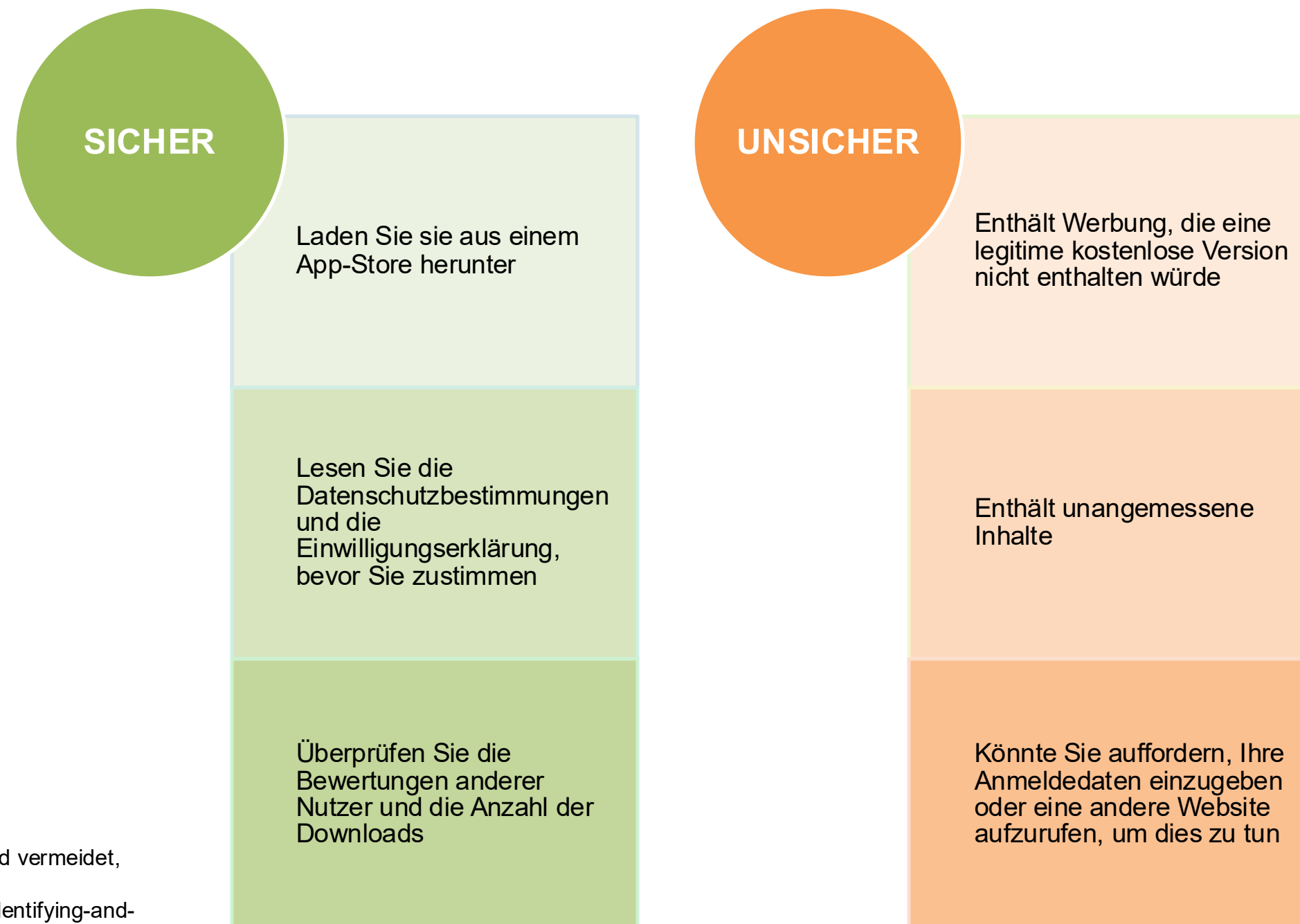


Verwenden Sie eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung für persönliche Nachrichten in Kommunikations-Apps (z.B. WhatsApp, Viber, etc.).

3.2 Sicherheitssymbole

Sind Nachrichten wirklich privat?

Sichere und unsichere Apps erkennen



3.3 Geld mit Apps verwalten

Die richtigen Finanz-Apps für Ihre Bedürfnisse

Solche Apps können die Verwaltung Ihrer Finanzen erheblich erleichtern. Inzwischen sind Finanz-Apps zu einem unverzichtbaren Werkzeug für Menschen geworden, die ihre Ausgaben verfolgen, ein Budget aufstellen, investieren und Geld sparen wollen.

Um eine fundierte Entscheidung zu treffen, sollten Sie Folgendes berücksichtigen:

- ✓ Welche Ziele werden mit der Nutzung einer Finanz-App verfolgt?
- ✓ Ist die App mit meinem Gerät kompatibel?
- ✓ Ist es sicher?

*Denken Sie daran, dass sensible/private Informationen erforderlich sind, um genaue Ergebnisse zu erhalten. Daher sollten Sie sicherstellen, dass die App Daten verschlüsselt und gesetzliche Standards wie DSGVO usw. einhält.

- ✓ Kann ich mir das leisten? Gibt es eine kostenlose Version?
- ✓ Ist sie benutzerfreundlich?

Ressource: 6 wichtige Dinge, die bei der Suche nach einer persönlichen Finanz-App zu beachten sind, Finanzen Online

<https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>



3.3 Geld mit Apps verwalten

Organisieren Sie Ihre Belege und Zahlungen

Die Organisation und Aufbewahrung von Belegen kann dabei helfen, die monatlichen Ausgaben zu dokumentieren, Entscheidungen über Ausgaben zu treffen und Finanzen bestmöglich zu nutzen.

Belege in Papierform oder elektronisch:

- Scannen oder herunterladen
- In einem Online-Laufwerk speichern
- Ordner anlegen und in verschiedenen Kategorien ablegen (z. B. Lebensmittel, Rechnungen, Einkäufe, Reisen usw.)
- Verwenden Sie eine Tabellenkalkulation, um Ihre Ausgaben zu erfassen, und erstellen Sie für jede Ausgabenkategorie ein eigenes Blatt.

Aktualisieren Sie alles auf monatlicher Basis und seien Sie konsequent, um proaktiver und effizienter in Bezug auf Ihre Finanzen zu werden.



3.3 Geld mit Apps verwalten

Tipps für eine effiziente Ausgabenübersicht

Berechnen Sie Ihre gesamten monatlichen Einnahmen und Ausgaben

Kategorisieren Sie Ihre Ausgaben (d.h. lebensnotwendig, nicht lebensnotwendig, Schulden, Ersparnisse)

Erstellen Sie ein Budget, das Ihren Ausgaben entspricht, und setzen Sie sich klare Ziele

Automatisieren von Rechnungszahlungen (z. B. Stromrechnung)

Überprüfen Sie Ihre Ausgaben regelmäßig und passen Sie sie gegebenenfalls an.

Verwenden Sie zur Unterstützung eine Finanz-App und/oder eine Tabellenkalkulation



3.4 Online einkaufen und sich vor Zahlungsbetrug schützen

Vertrauenswürdige Online-Shops

Das sollten Sie tun:

- ✓ Überprüfen Sie die Kontaktinformationen des Geschäfts und ob es eine physische Adresse gibt.
- ✓ Lesen Sie die Bewertungen der Kunden.
- ✓ Achten Sie auf die Sprache, falls es viele oder auffällige Grammatik-/Rechtschreibfehler gibt.
- ✓ Vergewissern Sie sich, dass Sie sich auf einer sicheren Website befinden, die Verschlüsselung verwendet - achten Sie auf die Symbole - und auf gültige URLs.
- ✓ Verwenden Sie offizielle Shopping-Apps.
- ✓ Prüfen Sie die Datenschutzbestimmungen, die Bedingunge



3.4 Online einkaufen und sich vor Zahlungsbetrug schützen

Betrug beim Einkaufen vermeiden

Für sicheres Online-Shopping:

- ✓ Wählen Sie Online-Shops sorgfältig aus. Achten Sie auf das Schloss-Symbol.
- ✓ Melden Sie sich bei den Online-Plattformen der Geschäfte mit anderen Zugangsdaten an als bei Ihren Konten in den sozialen Medien.
- ✓ Verbinden Sie Ihre Bankkarte mit Ihrem PayPal-Konto oder verwenden Sie ein anderes Bankkonto für Online-Einkäufe.
- ✓ Verwenden Sie nicht Ihre Haupt-E-Mail-Adresse, um sich auf der Plattform zu registrieren.
- ✓ Geben Sie keine sensiblen Informationen (z.B. Personalausweisnummer) an und speichern Sie keine persönlichen und/oder Zahlungsdaten.
- ✓ Bewahren Sie Ihre Quittungen für die jeweiligen Online-Einkäufe immer auf.
- ✓ Überprüfen Sie Ihre Kontoauszüge nach einem Online-Kauf.



3.4 Online einkaufen und sich vor Zahlungsbetrug schützen

Bewertungen nutzen, um sichere Verkäufer zu erkennen

Die Bewertungen von Verbrauchern sind hilfreich, um besser zu verstehen, ob das Produkt und/oder die Dienstleistung, das/die sie kaufen oder nutzen möchte, ihren Bedürfnissen entspricht.

Eine Rezension enthält Informationen, die möglicherweise nicht in den Produktdetails enthalten sind, und vermittelt so ein umfassenderes Bild des Artikels oder der Dienstleistung, die eine Person für den Kauf untersucht.

Darüber hinaus kann das Bewertungssystem, ein Produkt oder eine Dienstleistung zu validieren, während gleichzeitig die Anzahl der Bewertungen, die ein Artikel oder eine Dienstleistung hat, sie populär machen kann (oder nicht).

Gleichzeitig kann eine Bewertung den Herstellern und Verkäufern Informationen zur Verbesserung ihrer Produkte oder Dienstleistungen liefern.



3.5 Persönliche Daten bei Online-Interaktionen schützen

Persönliche Daten vorsichtig verwalten

Ihre persönlichen Daten repräsentieren Sie. Die Informationen, die Sie online zur Verfügung stellen, wie z. B. E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Kontodaten, Bankinformationen und andere, schaffen eine digitale Identität, die für eine breitere Öffentlichkeit zugänglich ist.

Wenn Sie nicht vorsichtig mit Ihren persönlichen Daten umgehen, erhöhen Sie das Risiko von:

- Identitätsdiebstahl
- Finanziellem Diebstahl
- Rufschädigung (mit Auswirkungen auf Ihr berufliches und privates Leben)
- Psychische oder physische Schäden (z. B. Mobbing, Erpressung,..)



3.5 Persönliche Daten bei Online-Interaktionen schützen

Dateien einfach im Internet schützen



Ressource: 5 todsichere Wege zum Schutz Ihrer Online-Privatsphäre
<https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>



3.5 Persönliche Daten bei Online-Interaktionen schützen

Daten einfach im Internet schützen

Eine weitere Möglichkeit, Ihre persönlichen Daten zu schützen, sind digitale Cookies.

Digitale Cookies sind Textdateien, die von einem Webserver erstellt werden, um das Benutzererlebnis zu verbessern, indem Informationen über persönliche Online-Interaktionen (d. h. Website-Besuche), Anmeldedaten, Präferenzen und sogar Artikel in Einkaufswagen gespeichert werden.

Arten von Cookies:

- Sitzungscookies sind temporär und verfallen, sobald man den Browser schließt. Sie werden zur Verwaltung des Sitzungsstatus verwendet.
- Dauerhafte Cookies verbleiben auf Ihrem Gerät für einen bestimmten Zeitraum oder bis sie manuell gelöscht werden. Sie speichern Ihre Präferenzen für zukünftige Besuche.
- Erstanbieter-Cookies werden von der Website gesetzt, die Sie besuchen. Sie werden im Allgemeinen für die Funktionalität verwendet.
- Cookies von Drittanbietern werden von anderen Domains gesetzt. Sie werden häufig für Tracking- und Werbezwecke verwendet.



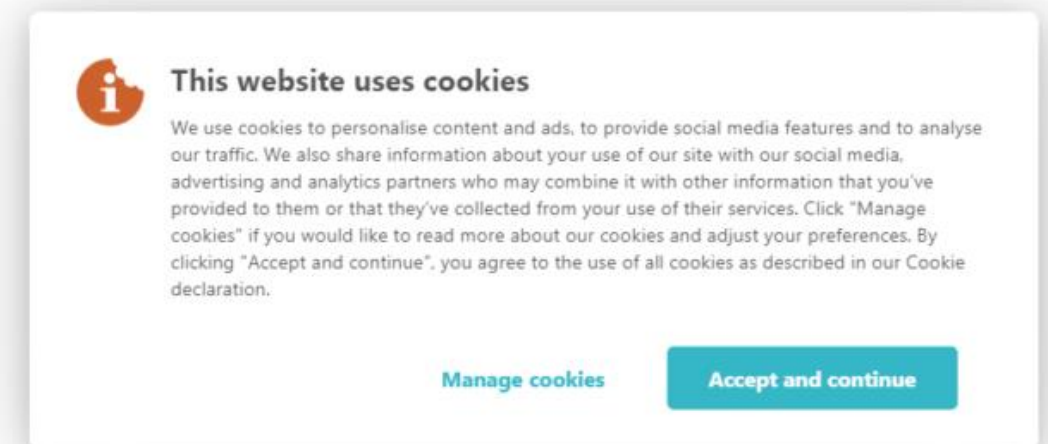
3.5 Persönliche Daten bei Online-Interaktionen schützen

Daten einfach im Internet schützen

Sicherheitstipps für den Umgang mit digitalen Cookies

- Löschen Sie regelmäßig Cookies aus Ihrem Browser, um Privatsphäre zu schützen und Speicherplatz freizugeben.
- Passen Sie die Einstellungen des Browsers* an, um das Speichern zu kontrollieren.
- Verwenden Sie den Modus "Privates Surfen" (d. h. Inkognito oder Privat), um das Speichern von Cookies zu vermeiden.
- Aktualisieren Sie Ihren Browser auf die neueste Version, um Ihr Online-Erlebnis vor Sicherheitslücken im Zusammenhang mit Cookies zu schützen.
- Seien Sie vorsichtig mit Cookies von Drittanbietern, die Ihre Surfgewohnheiten auf verschiedenen Websites verfolgen können. Sie können diese blockieren, wenn Ihnen Datenschutz wichtig ist.
- Lesen Sie vor der Nutzung neuer Websites die Datenschutzrichtlinien, um zu verstehen, wie Ihre Daten erfasst werden.
- Informieren und entscheiden Sie sich, Ihre Präferenzen zu verwalten, anstatt sie einfach zu akzeptieren, um Ihre Privatsphäre online zu gewährleisten.

*Ein Webbrowser ist ein Programm, das den Zugriff auf Webseiten und deren Anzeige ermöglicht. Z. B. Google Chrome, Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Apple Safari, usw.



3.5 Persönliche Daten bei Online-Interaktionen schützen

Überblick behalten, was Sie teilen

Denken Sie nach, bevor Sie teilen
(Ist das nützlich?
Muss ich das mitteilen?
Inwiefern ist das von Vorteil?)

Merken Sie sich, wo Sie registriert
sind, und überprüfen Sie
regelmäßig die Relevanz und
Nutzen für persönliche Bedürfnisse
Löschen Sie Dinge, die Sie nicht
mehr benötigen.

**Online sicher
bleiben**

Sie sollten Ihre Einstellungen
kennen und nutzen, um zu
schützen, wer und was andere in
Ihren Konten sehen oder darauf
zugreifen können.

Legen Sie einen Kalender, eine
Tabelle oder einen Online-Ordner
an, um abzulegen, welche
Informationen Sie auf welchen
Plattformen teilen.

3.6 Die beste Zahlungsmethode wählen (PayPal, Apple Pay etc.)

Gängige Zahlungsmethoden

Eine Zahlungsmethode ist eine Art und Weise, um für Produkte oder Dienstleistungen bezahlen. Die älteste Form der Zahlung ist **Bargeld**. Die Zahlungsmittel haben sich jedoch weiterentwickelt, um effizienter, sicherer und bequemer zu werden.

- **Mit einer Kreditkarte** kann man ein Produkt auch dann bezahlen, wenn man kein Geld auf dem Konto hat, wodurch eine Schuld entsteht, die man später mit Zinsen zurückzahlen muss.
- **Debitkarten** sehen ähnlich aus wie Kreditkarten und auch der Bezahlvorgang ist vergleichbar, aber bei einer Debitkarte bezahlt der Kunde ein Produkt mit Geld auf seinem Konto.
- **Überweisungen** (online oder in Geschäften) und Lastschriften ermöglichen Zahlungen direkt von einem Konto auf ein anderes. Für eine Zahlung benötigt man normalerweise den Namen und die IBAN-Nummer.
- **Digitale oder mobile Geldbörsen** ermöglichen es, Daten für die zukünftige Verwendung zu speichern. Beim Bezahlen hält man einfach das Mobiltelefon oder die Smartwatch auf ein Terminal, um die Transaktion durchzuführen.

Ressourcen:

Arten von Zahlungsmitteln: Der wesentliche Leitfaden

<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Wie Sie die richtige Zahlungsmethode wählen

<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>

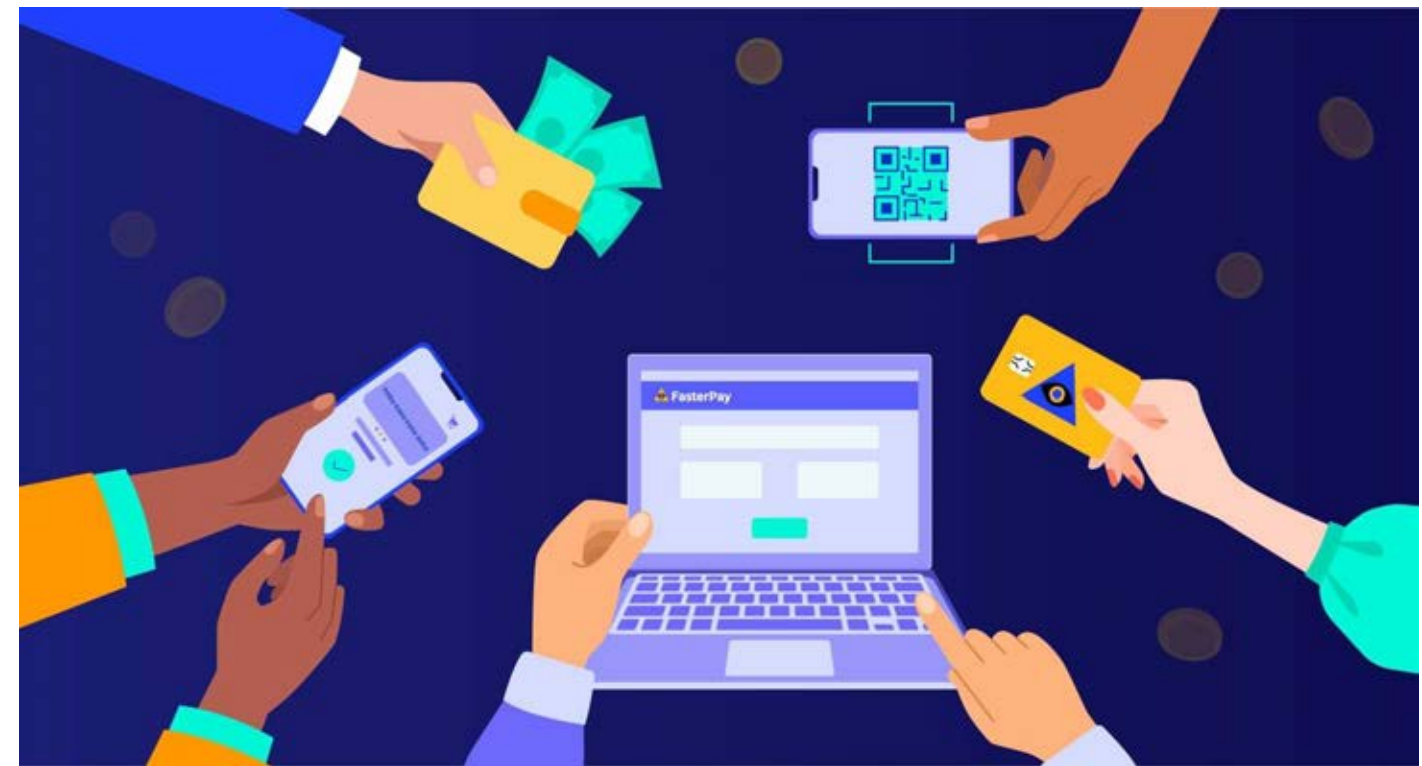


3.6 Die beste Zahlungsmethode wählen (PayPal, Apple Pay etc.)

Gängige Zahlungsoptionen

Digitale oder auch mobile Geldbörsen wie Amazon Pay, Google Pay und Apple Pay, gelten aufgrund ihrer Schutzmaßnahmen wie Verschlüsselung oder biometrischen Faktoren (z. B. Gesichtserkennung, Fingerabdruck) als sehr sicher. Außerdem sind sie mit mehreren Geräten verbunden, z. B. mit dem Telefon, Tablet und/oder der Smartwatch, so dass man Ausgaben auf allen Geräten überwachen kann.

PayPal ist ein intelligenter und sicherer Weg, um Zahlungen online abzuwickeln. Mit PayPal kann man einen Kauf tätigen, eine Überweisung von Person zu Person vornehmen, Rechnungen ausstellen, Geldanfragen stellen und Händlerdienste wie Rücksendungen nutzen.



Ressourcen: PayPal, Amazon Pay, Apple Pay und Google Pay: Digitale Bezahlmethoden
<https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-u-s/3940>



3.6 Die beste Zahlungsmethode wählen (PayPal, Apple Pay etc.)

Type of Payment Method	Summary	Online/Physical	Benefits	Level of Security	Deposit Speed
Cash	Physical notes or coins used to pay	Physical	No transaction fees, receive funds immediately	Low	Instant
Credit Card	Plastic card used to pay with pre-approved borrowed amounts from banks	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, credit line for customers, contactless options	Very High	1-2 business days
Debit Card	Plastic card used to pay with the customer's own funds	Online & Physical	Easy to use, contactless options, widely used	Very High	1-2 business days
Prepaid Card	Plastic card used to pay with a pre-loaded amount	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, customer only spends what they have, contactless options	Very High	1-2 business days
Mobile Wallets (mobile payment)	Mobile wallet apps like Google Pay or Apple Pay where customers store their card details without having to enter it each time they make a purchase	Online & Physical	Fully contactless, uses NFC technology for in-person tap to pay transactions, convenient for customers (don't need to carry around a physical wallet)	Very High	1-2 business days depending on the cards added to the app
Peer-to-Peer Payments (mobile payment)	Customer sends and receives money with services like Bizum and PayPal from a mobile device through a linked bank account or card	Online & Physical (Bizum), Online (PayPal)	Instant and convenient, popular among consumers, user only has to enter their payment details once, contactless	Very High	Instant
QR Code Payments (mobile payment)	Customer scans digital QR code with smartphone to complete transaction via online payment page using a range of payment method types	Physical	Contactless, fast, no POS/card reader/website required, take payments from your phone	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Bank Transfer	Customer manually initiates bank transfer to pay for products or services	Online	Lower chance of fraudulent requests for refunds	High	Instant to a few hours
Direct Debit	Customer gives business permission to automatically collect the payment in full or in instalments (i.e. subscriptions)	Online	Guaranteed income, saves time for you and customers	Very High	1-3 business days
Payment Links	Unique payment link sent to customer to complete payment online, expires after use	Online	Customize the payment page, no website required, send via email, SMS, social media, or WhatsApp	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Telephone or Mail Order	Customer calls a business to make a card, debit, or prepaid card payment over the phone, or sends the payment in the mail via check or by filling out a form with card information	NA	Continue satisfying customers that aren't online savvy and/or prefer paying via check	Medium	1-2 business days depending on the card used, check payments sent in the mail vary depending on shipping time and deposit time

MONEI

Um die richtige Zahlungsmethode zu wählen, sollte man überlegen, was für einen selbst am besten geeignet ist.

Man sollte auch wissen, wie sicher die Zahlungsmethode ist, ob es bei ihrer Verwendung zu Streitigkeiten und/oder Rückbuchungen kommt und welche Gebühren und Abonnements erforderlich sind.

Ressourcen:

Arten von Zahlungsmitteln: Der wesentliche Leitfaden

<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Wie Sie die richtige Zahlungsmethode wählen

<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



3.6 Die beste Zahlungsmethode wählen (PayPal, Apple Pay etc.)

Sorgenfrei Geld senden und empfangen

Eine Person kann sichere Zahlungsmethoden wählen wie:

- ✓ Elektronische Geldüberweisungen: Elektronische Geldtransfers (EFTs) umfassen jede elektronische Übertragung von Geldern von einem Konto auf ein anderes. Zum Beispiel Debit- und Kreditkartenzahlungen, Transaktionen an Geldautomaten und andere moderne Zahlungsmethoden wie mobile Zahlungen (z. B. Apple Pay, Google Pay usw.).
- ✓ Überweisungen: Eine Überweisung ist eine Art elektronischer Geldtransfer, bei dem Gelder von einem Bankkonto auf ein anderes transferiert oder in bar an eine Kasse überwiesen werden. Bank-zu-Bank-Überweisungen werden durch ein sicheres Nachrichtensystem wie SWIFT erleichtert.

Dienste wie Western Union, PayPal und Mobile Cash Apps unterstützen die oben genannten Überweisungen, allerdings sollte man sich über mögliche Gebühren für diese Transaktionen im Klaren sein.

3.7 Online Geld versenden – Tipps für sichere Überweisungen

Vor Betrug und gefälschten Transaktionen schützen

- ✓ Senden Sie niemals Geld per Überweisung, wenn Sie nicht sicher sind, dass Sie es an eine vertrauenswürdige Person senden.
- ✓ Verwenden Sie immer sichere Methoden wie Kredit-/Debitkarte oder PayPal (mit Zahlungsschutzprogramm).
- ✓ Verwenden Sie eine sichere digitale Brieftasche.
- ✓ Halten Sie Banking-Apps auf dem neuesten Stand und melden Sie alle verdächtigen Transaktionen.
- ✓ Überprüfen Sie regelmäßig die Transaktionen auf Ihren Kontoauszügen.
- ✓ Nutzen Sie den zweistufigen Verifizierungsprozess, um die Sicherheit Ihrer Transaktionen zu gewährleisten.



3.7 Online Geld versenden – Tipps für sichere Überweisungen

Vor Betrug und gefälschten Transaktionen schützen

- ✓ Vermeiden Sie das Anklicken oder Herunterladen von nicht vertrauenswürdigen Inhalten.
- ✓ Seien Sie vorsichtig bei Angeboten, die zu schön sind, um wahr zu sein; sie sind es höchstwahrscheinlich.
- ✓ Geben Sie niemals persönliche Daten auf einem öffentlichen Computer ein und/oder speichern Sie Ihre persönlichen Daten nicht auf anderen Geräten.
- ✓ Überprüfen Sie die Legitimität eines Anbieters, bevor Sie eine Transaktion abschließen, indem Sie ihn entweder anrufen oder seine Website und ggf. seine Bewertungen überprüfen.
- ✓ Rufen Sie Ihre Bank an oder bitten Sie eine andere Person Ihres Vertrauens, Ihnen zu helfen, wenn es nötig ist.



3.8 Privatsphäre in den Sozialen Medien

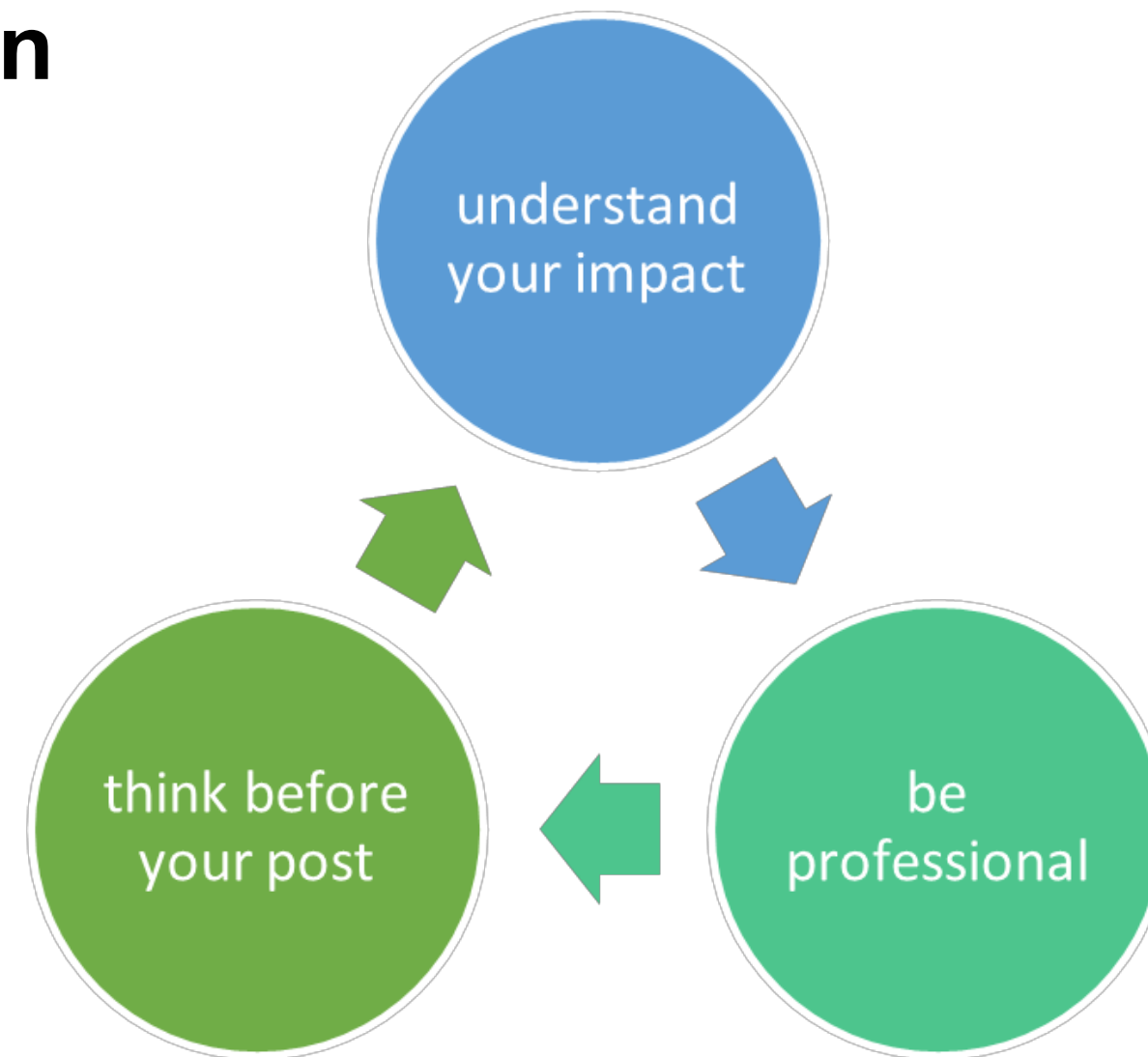
Tipps für sichere und kluge Nutzung

- ✓ Legen Sie individuelle Datenschutzeinstellungen fest und schützen Sie Ihre persönlichen Daten;
- ✓ Schaffen Sie effektive Kommunikationskanäle, um verdächtiges Online-Verhalten zu melden oder zu blockieren;
- ✓ Mäßigen Sie die persönliche Nutzung sozialer Medien und des Online-Raums bei der Arbeit, in der Schule und/oder bei anderen sozialen Umgebungen und Ereignissen;
- ✓ Schalten Sie die Geolokalisierung aus, wenn sie nicht benötigt wird;
- ✓ Nutzen Sie das Internet und soziale Medien für Bildungszwecke, um eine informativere persönliche Medienblase schaffen und
- ✓ Behalten Sie eine positive Einstellung zu sozialer Medien – Nutzen Sie sie für gute Zwecke

"Online-Sicherheit ist ein Gleichgewicht zwischen dem Verständnis des Online-Verhaltens - dem Wissen um die Unterschiede zwischen Risiko, Gefahr und Schaden - und der Fähigkeit, solche Probleme zu entschärfen.

3.8 Privatsphäre in den Sozialen Medien

Risiken beim Veröffentlichen persönlicher Informationen vermeiden



Ressource: Soziale Medien: Denken Sie nach, bevor Sie posten
<https://www.hcpc-uk.org/news-and-events/blog/2021/social-media-think-before-you-post/>



3.8 Privatsphäre in den Sozialen Medien

Datenschutzeinstellungen anpassen

Ihre persönlichen Daten sind enormen wertvoll. Daher sollten Sie Datenschutzeinstellungen auf Ihrem Telefon, Browser und in den sozialen Medien überprüfen und entsprechend anpassen.

Einige bewährte Verfahren sind:

- ✓ Vermeiden Sie es, Ihre Anmeldedaten für die automatische Anmeldung auf all Ihren Geräten zu speichern, um das Risiko zu verringern, dass andere leicht darauf zugreifen können.
- ✓ Aktivieren Sie Firewalls in den Einstellungen. Firewalls verhindern unbefugten externen Zugriff auf Ihr Netzwerk und Ihre Geräte.
- ✓ Automatisieren Sie den Prozess für Software-Updates, damit Sie sicherstellen können, dass das Betriebssystem Ihrer Geräte regelmäßig auf dem neuesten Stand ist.
- ✓ Sichern Sie Ihre Dateien sowohl online in einer Cloud als auch auf einem externen Gerät. Die Sicherung Ihrer Daten verringert das Risiko eines Datenverlusts im Falle einer Online-Malware.
- ✓ Seien Sie vorsichtig mit App-Berechtigungen. Akzeptieren Sie nur das Nötigste und erteilen Sie, wenn möglich, nur Berechtigungen für die Zeit, in der Sie die App verwenden.

3.9 Betrügerische Nachrichten

Betrug und gefälschte E-Mails erkennen



Ressource: AwareGO | Wie man Phishing-E-Mails erkennt
<https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>



3.9 Betrügerische Nachrichten

Schritte bei Erhalt einer verdächtigen Nachricht

DOs

Melden Sie die Nachricht.

Als Spam markieren und löschen.

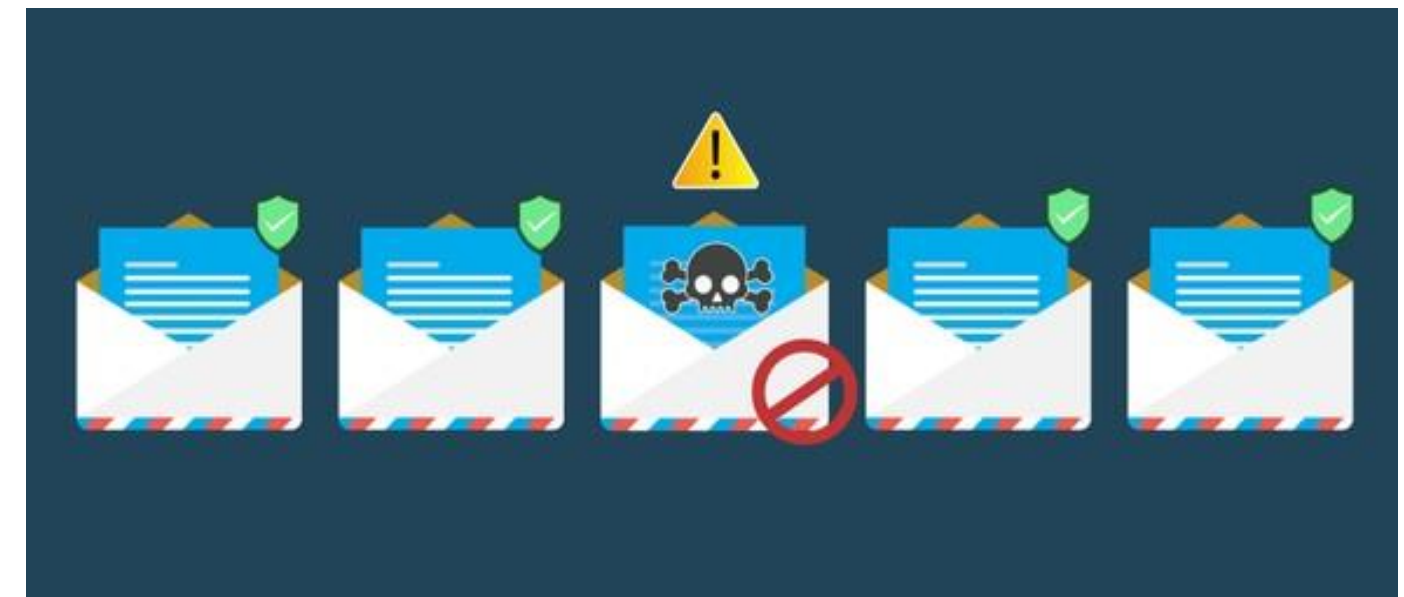
Andere informieren und ggf. um Unterstützung bitten.

DONTs

Klicken Sie nicht auf die Nachricht/ den Link und laden Sie keine Dateien herunter.

Antworten Sie dem Absender nicht.

Geben Sie keine persönlichen Informationen oder Passwörter weiter.



3.10 Beispiele

AI-generiertes Sprach-Phishing

Anfang 2024 wurde eine neue Art von Sprachphishing, allgemein als "Vishing" bezeichnet, beliebter. Die Betrüger setzten KI-Technologie ein, um die Stimme einer vertrauenswürdigen Person, z. B. eines Familienmitglieds oder einer Führungskraft des Unternehmens, zu imitieren.

Wie es funktioniert:

Sammeln von Daten: Die Betrüger sammeln Informationen von Social-Media, öffentlichen Aufzeichnungen oder früheren Datenschutzverletzungen, um Details über die Zielperson und ihre Kontakte zu sammeln.

Stimmenklonen: Mithilfe von KI-Stimmensynthesetools erstellen die Betrüger eine überzeugende Nachbildung der Stimme eines Familienmitglieds oder Kollegen der Zielperson. So wirkt der Anruf legitim.

Der Anruf: Das Opfer erhält einen Anruf von der geklonten Stimme, die in der Regel behauptet, sich in einer dringenden Situation zu befinden, z.B. Geld für einen Notfall zu benötigen oder von einem Bankkonto ausgesperrt zu sein.

Dringlichkeit und Druck: Der Betrüger erzeugt ein Gefühl der Dringlichkeit und fordert das Opfer auf, schnell zu handeln, ohne die Situation zu überprüfen, und bittet oft um Geldüberweisungen oder sensible Informationen.

Auswirkungen: Viele Opfer berichten, dass sie sich betrogen und gestresst fühlen, nachdem der Betrug aufgefallen ist. Die Behörden warnen vor dieser neuen Methode und raten, alle Anfragen zu überprüfen, indem man die Person direkt über eine bekannte Nummer kontaktiert.

Tipps zur Prävention:

- Überprüfen Sie dringende Geld- oder Informationsanfragen immer durch einen direkten Anruf bei der betreffenden Person.
- Seien Sie vorsichtig bei der Weitergabe persönlicher Informationen in sozialen Medien.
- Verwenden Sie die Technologie zur Anrufsperre, um Spam-Anrufe zu reduzieren.



3.10 Beispiele



FEDERAL TRADE
COMMISSION

A scammer could use
AI to clone the voice
of your loved one.

Learn more.

consumer.ftc.gov/consumer-alerts

Example of a Family Emergency Scam Call



Sebastian? Is that you?



What happened?



Hi Grandpa, it's me.



Yes, it's me, Sebastian.
Grandpa, I'm in trouble,
and I need money for bail.



Please don't tell Mom or
Dad. I'll get in so much
trouble. Please help me!

3.10 Beispiele

AI voice scams are coming. Here's what you need to know

How to spot an AI voice scam

You could be a target if you
get contacted by a loved one who...



calls from a number they
don't normally use



lacks emotion
in their voice



occasionally slips into
an accent they don't
normally use



says they're in trouble
and needs your help, but
won't explain in detail



doesn't greet or speak
to you the way they
do normally



won't answer your questions
and can't continue the
conversation

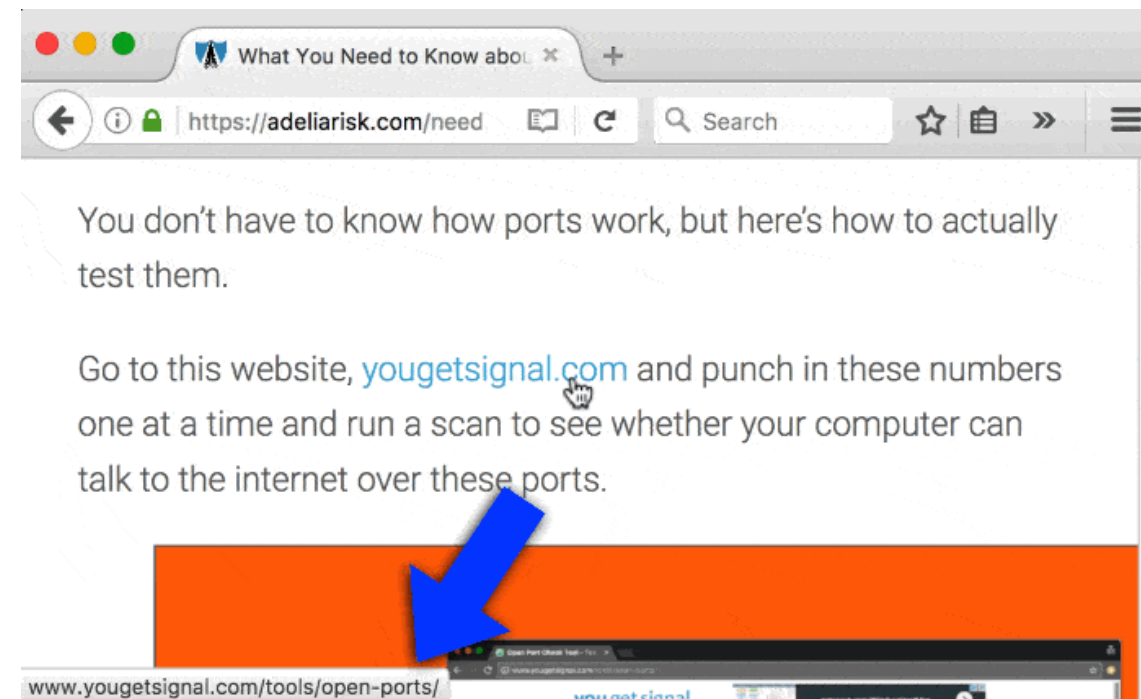
Read more at choice.com.au

CHOICE

3.10 Beispiele

Prüfen Sie, ob ein Link oder eine E-Mail-Adresse gültig ist.

Wenn Sie den Mauszeiger (☞) über einen Link oder eine E-Mail-Adresse bewegen, ohne zu klicken, zeigt Ihr Browser die tatsächliche Adresse an, zu der der Link führt.



Wenn sie nicht mit der erwarteten oder offiziellen Domain übereinstimmt, klicken nicht darauf.

Besuchen Sie stattdessen die Website direkt, indem Sie die URL eingeben.



Aktivität 3.1

Googeln Sie Ihren Namen und reflektieren Sie über das Ergebnis.

- Gehen Sie auf **google.com** oder öffnen Sie die **Google-Such-Ap**n
- Suchen Sie nach sich selbst.
 - Welche Informationen sehen Sie zuerst?
 - Wie präsentieren Sie sich online?
 - Gibt es etwas, das Sie gerne ändern würden?

GoogleTM
↓
My Name ?

Aktivität 3.2

Fallstudie:

Verbesserung der Online-Sicherheit für Senior*innen:

Das Sunnyvale Senior Center hat eine steigende Anzahl von Vorfällen mit Online-Betrug festgestellt, die sich gegen seine Mitglieder richten.

Daraufhin beschloss das Zentrum, einen sechswöchigen Workshop zur Online-Sicherheit zu organisieren, um Senior*innen über sichere Internetpraktiken aufzuklären.

Was sind die Ziele des Workshops?

Was sind die Zielgruppen?

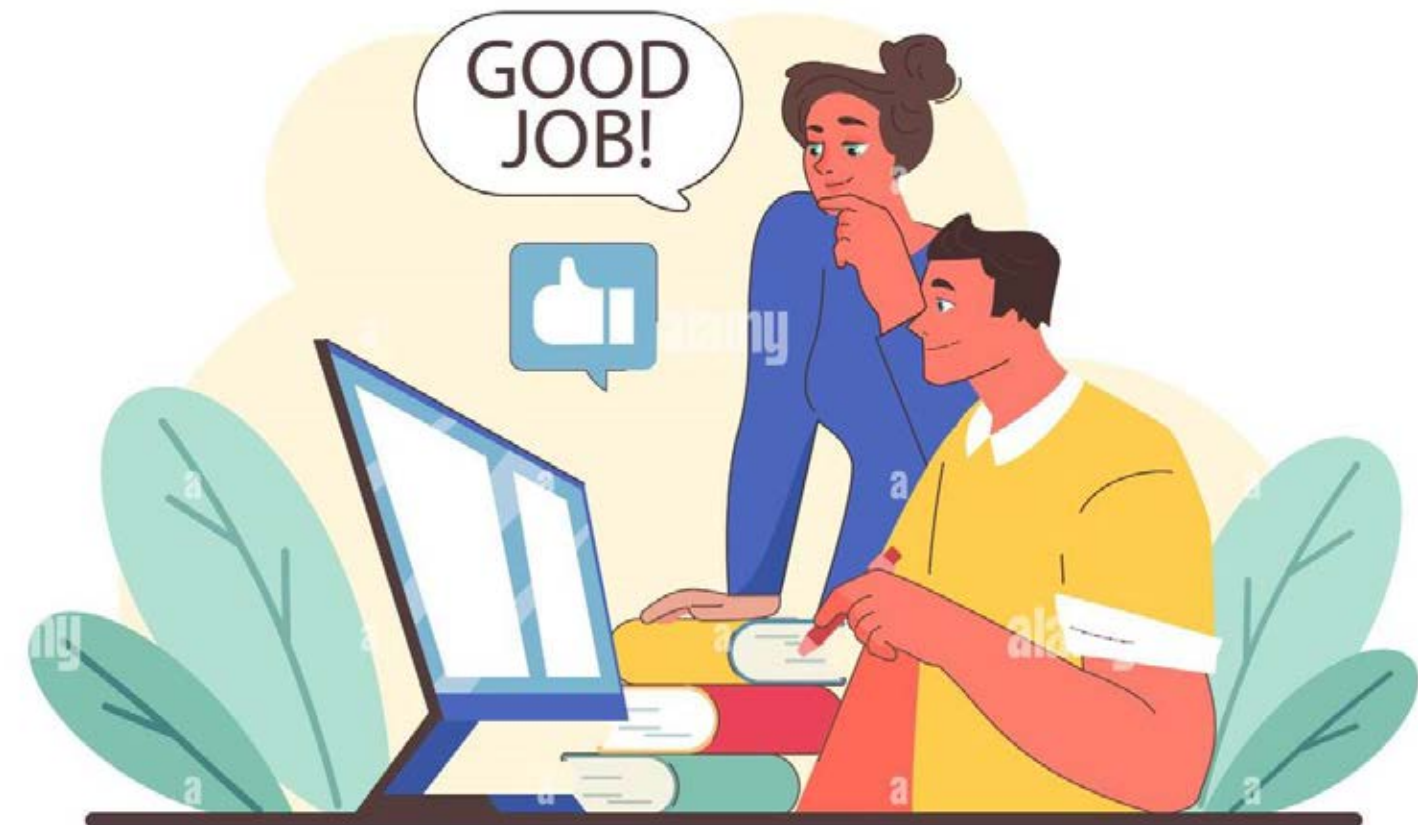
Wie wird der Workshop aufgebaut sein?



Aktivität 3.3

Tech-Buddy-System

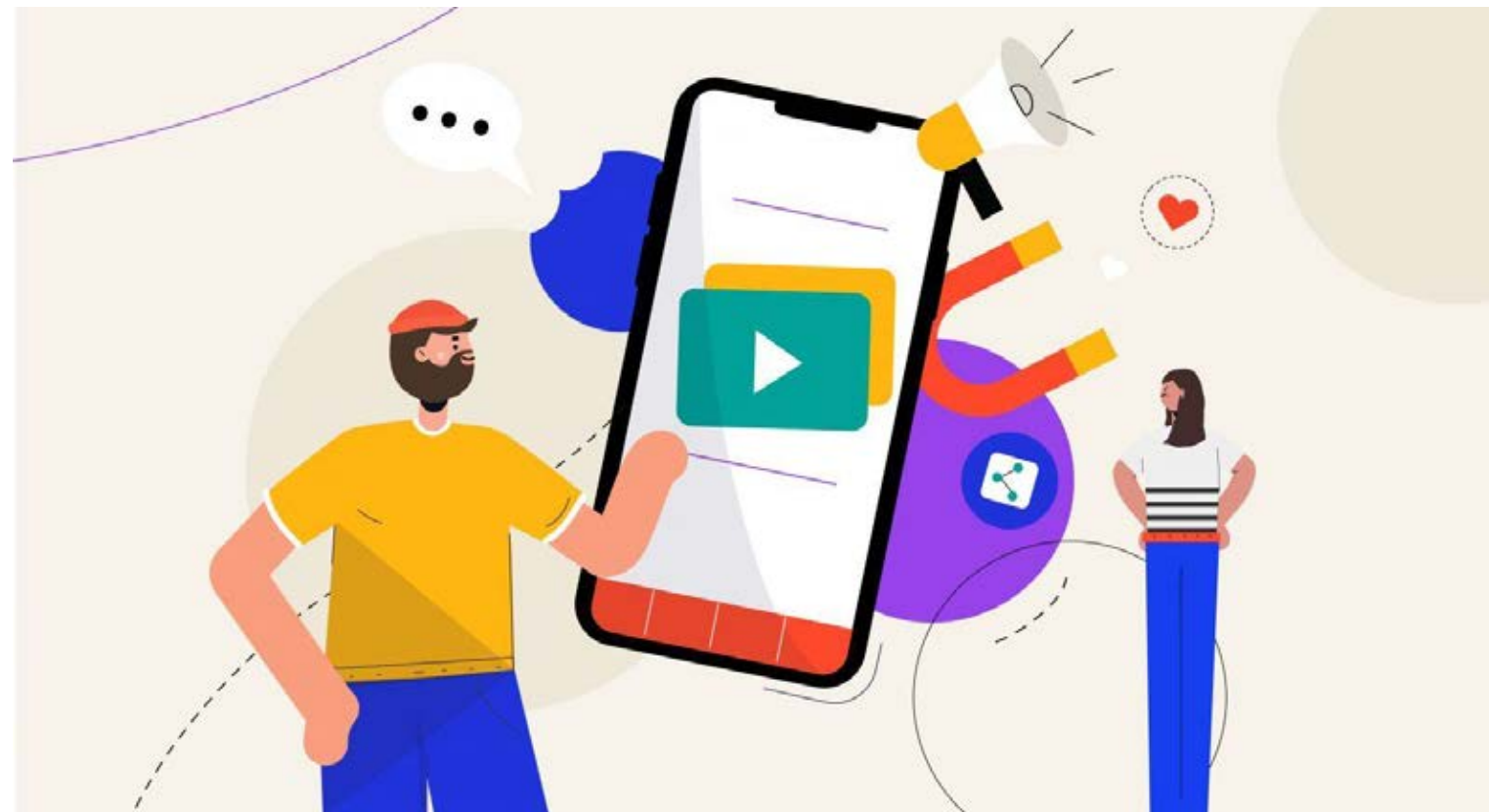
Tun Sie sich mit einer Person zusammen, die mehr über Online-Sicherheit weiß, und unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Überprüfung und Anpassung Ihrer Datenschutzeinstellungen in Ihren Konten bei sozialen Medien und/oder anderen Online-Konten.



Aktivität 3.4

Erstellung einer Bestandsaufnahme - Verfolgung Ihrer Online-Aktivitäten

Erstellen Sie ein Dokument (offline oder online) mit allen Online-Sites/Tools/Medien, bei denen Sie sich registriert und/oder angemeldet haben (schreiben Sie Ihre Anmeldedaten nicht auf), damit Sie wissen, auf welchen Sites Ihre persönlichen Daten verfügbar sind, und gegebenenfalls die notwendigen Anpassungen vornehmen können.



Zusätzliche Ressourcen

❑ Article: 'Secure personal data'. EDPB. Last retrieved 16.10.2024.

Link: https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/secure-personal-data_en

❑ Blog: 'Types of Payment Methods: The Essential Guide'. Alexis Damen. 2022.

Link: <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

❑ Article: '10 Online Payment Methods to Keep Your Store's Cash Register Ringing.' Jyoti Saxena, 2024.

Link: <https://www.hostgator.com/blog/online-payment-methods-ecommerce/>

❑ Article: "The 6 best online payment processing services in 2024". Miguel Rebelo, 2024.

Link: <https://zapier.com/blog/best-payment-gateways/>

❑ Video: 'What Is Cyber Security | How It Works?'. Simplilearn, 2020.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=inWWhr5tnEA>

❑ Video: 'What is Phishing and How to Protect Yourself from it?'. GoldPhishEmails, 2023.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>

❑ Video: 'Online safety for grown ups'. Bristol Council: Employment, Skills & Learning, 2019.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iCs3aJYXLwo>



Referenzen

Anselmo. 2021. 'Personal data: what is it and why should you care?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://soveren.io/blog/personal-data-what-is-why-care>

AnyTech365. 'Fake online stores and how to spot them'. Last retrieved 16.10.2024. <https://anytech365.com/fake-online-stores-and-how-to-spot-them/>

Almeda, A.J. 'Wire Transfer vs Electronic Transfer'. Last retrieved 16.10.2024. <https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>

AwareGO. 2022. 'How To Spot Phishing Emails'. <https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>

Ballina Tourism. 'Golden Rules Safe Online Shopping'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ballina.ie/safe-online-shopping-and-12-top-tips-for-online-shopping/>

Barnes, Lisha. 2016. 'Think before you post'. Last retrieved 16.10.2024. <https://milady.cengage.com/blog/think-before-you-post>

Bridges, Jennifer. 2023. 'Top 10 reasons to keep your personal information private'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.reputationdefender.com/blog/privacy/top-ten-reasons-keep-your-personal-information-private#:~:text=Prevent%20identity%20theft,all%20while%20posing%20as%20you>.

Central Bank. '7 Tips to Avoid Online Shopping Scams'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.centralbank.net/learning-center/7-tips-to-avoid-online-shopping-scams/>

Checkout.com. 2023. 'How to choose the right payment method'. Last retrieved 16.10.2023. <https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>

Citizens Information. 2024. 'How to avoid scams'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.citizensinformation.ie/en/consumer/buying-digital-content-and-services/scams-and-fraud/>

CNBC Select. 2024. '5 tips on what to look for when choosing a budgeting app'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.cnbc.com/select/what-to-look-for-in-budgeting-app/>

Common Sense Media for Families. 2017. '5 Surefire Ways to Protect Your Online Privacy'. <https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxDo>

Connect Safely. 2021. 'The Senior's Guide to Online Safety'. Last retrieved 16.10.2024. <https://connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>

Damen, Alexis. 2022. 'Types of Payment Methods: The Essential Guide'. Last retrieved 16.10.2024. <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Ding, Jason. 2024. 'How to Organize Receipts Electronically: 6 Best Ways'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.freshbooks.com/hub/expenses/how-to-organize-receipts>



Referenzen

- ECOMMERCE. 2023. 'Paypal, Amazon Pay, Apple Pay & Google Pay: Digital Payment Methods'. Last retrieved 16.10.2024. <https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-us/3940>
- Faster Capital. 2024. 'Online Reviews: How to Get More Online Reviews and Improve Your Brand Reputation'. Last retrieved 16.10.2024. <https://fastercapital.com/content/Online-Reviews--How-to-Get-More-Online-Reviews-and-Improve-Your-Brand-Reputation.html>
- FBC Blog. 2023. '7 simple ways to organize your receipts'. Last retrieved 16.10.2024. <https://fbc.ca/blog/7-simple-ways-organize-your-receipts/>
- Gilbert. Nestor. 2024. Finances Online. '6 Important Things to Consider When Looking for a Personal Finance App, Finances Online'. Last retrieved 16.10.2024. <https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>
- GoldPhish Cyber Security Awareness. 2023. 'What is Phishing and How to Protect Yourself from it?' <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>
- Kaspersky Cyber Security. 'How to spot and avoid fake apps'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/identifying-and-avoiding-fake-apps>
- Kaspersky Cyber Security. 2022. '11 Internet Safety Tips for Your Online Security'. <https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>
- LinkedIn Community. 'How can you ensure the security of your communication and collaboration data?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-ensure-security-your-communication#enable-multi-factor-authentication>
- Microsoft. 2023. 'Tips and tricks for saving, organizing, and finding your receipts'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/tips-for-saving-organizing-and-finding-receipts>
- MTC Federal Credit Union. 2024. 'How to Choose the Right Budgeting Tool. 5 Tips for Choosing a Budgeting Tool That's Right for You'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.mtcfederal.com/articles/how-to-choose-the-right-budgeting-tool/>
- National Cybersecurity Alliance. 2022. 'Best Practices for Security and Privacy Settings'. Last retrieved 16.10.2024. <https://staysafeonline.org/resources/best-practices-for-security-and-privacy-settings/>
- National Cyber Security Centre UK. Top tips for staying secure online. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>
- NerdWallet. 2024. '7 Ways to Track Monthly Expenses'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.nerdwallet.com/article/finance/tracking-monthly-expenses>



Referenzen

Paysera. 2024. 'How to track your expenses and save money?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.paysera.com/v2/en/blog/save-money>

Ramsey, Caryl. 2024. 'How to Organize Receipts for Business: A Step by Step Guide'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.shoeboxed.com/blog/how-to-organize-receipts-for-business/>

Ramsey Solutions. 2024. 'How to Track Expenses in Four Simple Steps'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ramseysolutions.com/budgeting/how-to-track-expenses?srsId=AfmBOoqujySYsYJCJJZiDoeYRpr8loy6omue8T9AadWkhWWLv2t-dgC>

Webfactory. 2023. 'Are websites with a padlock safe?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>

Wickr. 2021. What is End-to-End Encryption?. Last retrieved 16.10.2024. <https://wickr.com/what-is-end-to-end-encryption/>



QUIZ



1. Nennen Sie 4 Tipps für sicheres Verhalten im Internet.



2. Welche Merkmale weisen darauf hin, dass Ihre Kommunikation sicher ist?



3. Wie kann man überprüfen, ob ein Online-Shop sicher ist?



4. Warum sollte man mit personenbezogenen Daten vorsichtig sein?



5. Welche Zahlungsmittel kennen Sie?





Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU-Projekt



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union

Modul 2.4



Digitale Plattformen nutzen, um seiner Kreativität Ausdruck zu verleihen



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU-Projekt](#)

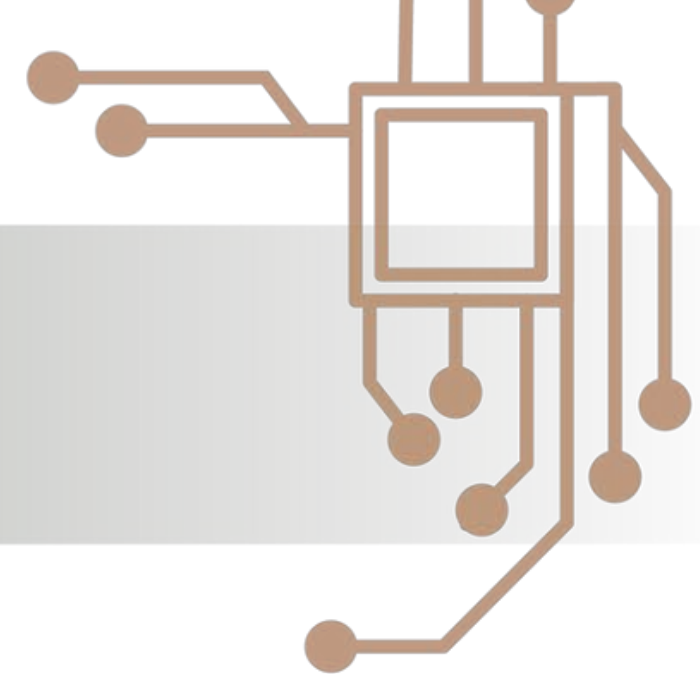
Ziele

Ziel

Vermittlung von Fähigkeiten und Kenntnissen zur effektiven Nutzung digitaler Plattformen für den kreativen Ausdruck, damit die Teilnehmer ihre Ideen, Kunst und Innovationen mit einem größeren Publikum teilen können.

- Kennenlernen verschiedener **digitaler Plattformen** und ihres Potenzials für die Präsentation von Kreativität.
- Lernen, **soziale Medien, Blogs und Designtools** zu nutzen, um digitale Inhalte zu erstellen und zu verbreiten.
- Verstehen von Grundlagen der **Online-Markenbildung**, um Sichtbarkeit und Engagement zu erhöhen.
- Entwickeln von Fähigkeiten zur **Erstellung von Inhalten** durch Text, Video und Grafikdesign.
- Teilnehmende ermutigen, neue Wege des **kreativen Ausdrucks** mit Hilfe digitaler Technologie zu erkunden.

Übersicht



4.1 KI nutzen, um Kreativität zu fördern und neue Ideen zu entwickeln

- Wie ChatGPT zu neuen Ideen verhelfen kann
- Wege zur Nutzung von AI für unternehmerisches Denken
- Umwandlung von AI-Gesprächen in kreative Projekte

4.2 Online vernetzen und kreativ zusammenarbeiten

- Den richtigen Online-Raum für Kreativität finden
- Zusammenarbeit mit anderen zur Verbesserung von Projekten
- Arbeit präsentieren und Feedback erhalten

4.3 Einfaches Design und soziale Medien für kreative Projekte nutzen

- MitCanva visuell ansprechende Inhalte gestalten
- Instagram-Tipps, um Kreativität in Szene zu setzen
- Weitere kostenlose Tools zur Verbesserung kreativer Arbeit

4.4 Für Tutorials und Kurse aufnehmen

- Vorbereiten des Raums und der Tools für das Filmen
- Tipps zur Erstellung ansprechender Anleitungsvideos
- Bearbeiten und Aufpolieren von Inhalte wie ein Profi

4.5 Lösungen und Anregungen im Internet finden

- Die besten Websites für die Suche nach kreativen Ideen
- Nutzung von Foren und Videos zur Problemlösung
- Online-Ressourcen inspirieren lassen

4.6 Beispiele aus der Praxis

- Beispiel 1
- Beispiel 2
- Beispiel 3

4.1 KI nutzen, um Kreativität zu fördern und neue Ideen zu entwickeln



Lassen Sie sich mit ChatGPT inspirieren:

- Betrachten Sie ChatGPT als Ihren kreativen Partner! Nutzen Sie es für Brainstorming-Sitzungen, um neue Konzepte und Ideen zu entwickeln.
- Wenn Sie nicht wissen, was Sie schreiben sollen, kann KI helfen, Ihre Schreibblockade zu überwinden, indem sie Ideen für Inhalte oder Entwürfe in verschiedenen Formaten generiert.
- Fordern Sie kreative Anregungen zum Schreiben, Malen oder für Projekte an, um Ihre Fantasie anzuregen.

Wie man KI für unternehmerische Einblicke nutzen kann:

- Nutzen Sie KI-Tools, um Marktforschung zu betreiben und aufkommende Trends oder Lücken in Ihrem Bereich aufzudecken. Dies kann Ihnen helfen, einzigartige Chancen zu erkennen.



4.1 KI nutzen, um Kreativität zu fördern und neue Ideen zu entwickeln



Wie man KI für unternehmerische Einblicke nutzen kann:

- Nutzen Sie KI-Tools, um Marktforschung zu betreiben und aufkommende Trends oder Lücken in Ihrem Bereich aufzudecken. Dies kann Ihnen helfen, einzigartige Chancen zu erkennen.
- Visualisierung einer Unternehmensstrategie: Simulieren Sie verschiedene Szenarien, um Risiken und Chancen zu bewerten, bevor Sie Entscheidungen treffen.
- Kollaboration: Künstliche Intelligenz kann Brainstorming-Sitzungen im Team verbessern, indem sie die Stärken aller Beteiligten für bessere Ideen kombiniert.

4.1 KI nutzen, um Kreativität zu fördern und neue Ideen zu entwickeln



Verwandeln Sie AI-Gespräche in umsetzbare Projekte:

- Diskutieren Sie Ihre ersten Konzepte mit AI, um Ihre Ideen zu verfeinern und zu klären. Das Feedback kann Ihnen helfen herauszufinden, was funktioniert und was nicht.
- Sind Sie bereit für einen Prototyp? Nutzen Sie AI, um Entwürfe oder Mockups zu erstellen und Ihre Ideen visuell zum Leben zu erwecken.
- Schaffen Sie eine Feedback-Schleife: Führen Sie fortlaufende Diskussionen mit KI, um Ihre Konzepte kontinuierlich zu verbessern und weiterzuentwickeln.

4.2 Online vernetzen und kreativ zusammenarbeiten

Die richtigen Online-Räume für Kreativität finden

- Behance: Treten Sie kreativen Gemeinschaften bei, um neue Trends zu entdecken, Ihr Portfolio zu präsentieren und sich von Designern und Künstlern inspirieren zu lassen.
- Reddit Kreativ-Communities (z. B. r/Design, r/Entrepreneur): Nehmen Sie an themenspezifischen Diskussionen teil, um Feedback zu erhalten, Ideen auszutauschen und gemeinsam an kreativen Projekten zu arbeiten.

4.2 Online vernetzen und kreativ zusammenarbeiten

Zusammenarbeit mit anderen zur Verbesserung von Projekten

- Miro: Verwenden Sie dieses digitale Whiteboard-Tool, um Ideen zu sammeln, Mind Maps zu erstellen und Projekte mit Ihrem Team in Echtzeit visuell zu planen. Alternativen sind Microsoft Whiteboard, Mural, Creatly, Limnu.
- Figma: Ideal für die Zusammenarbeit beim Design. Mehrere Personen können gleichzeitig an einem Entwurf arbeiten, was es perfekt für UI/UX- und Grafikdesignprojekte macht. Canva ist eine großartige Alternative für NGOs und Gruppen und kann als solche kostenlos sein.
- Google Workspace (Docs, Sheets, Slides): Teilen Sie Dokumente mit anderen zur gemeinsamen Bearbeitung in Echtzeit. Nutzen Sie Kommentare und Vorschläge, um Ideen gemeinsam zu überprüfen und zu verfeinern. Zu den Alternativen gehören Microsoft Teams, Open Office und andere.

4.2 Online vernetzen und kreativ zusammenarbeiten

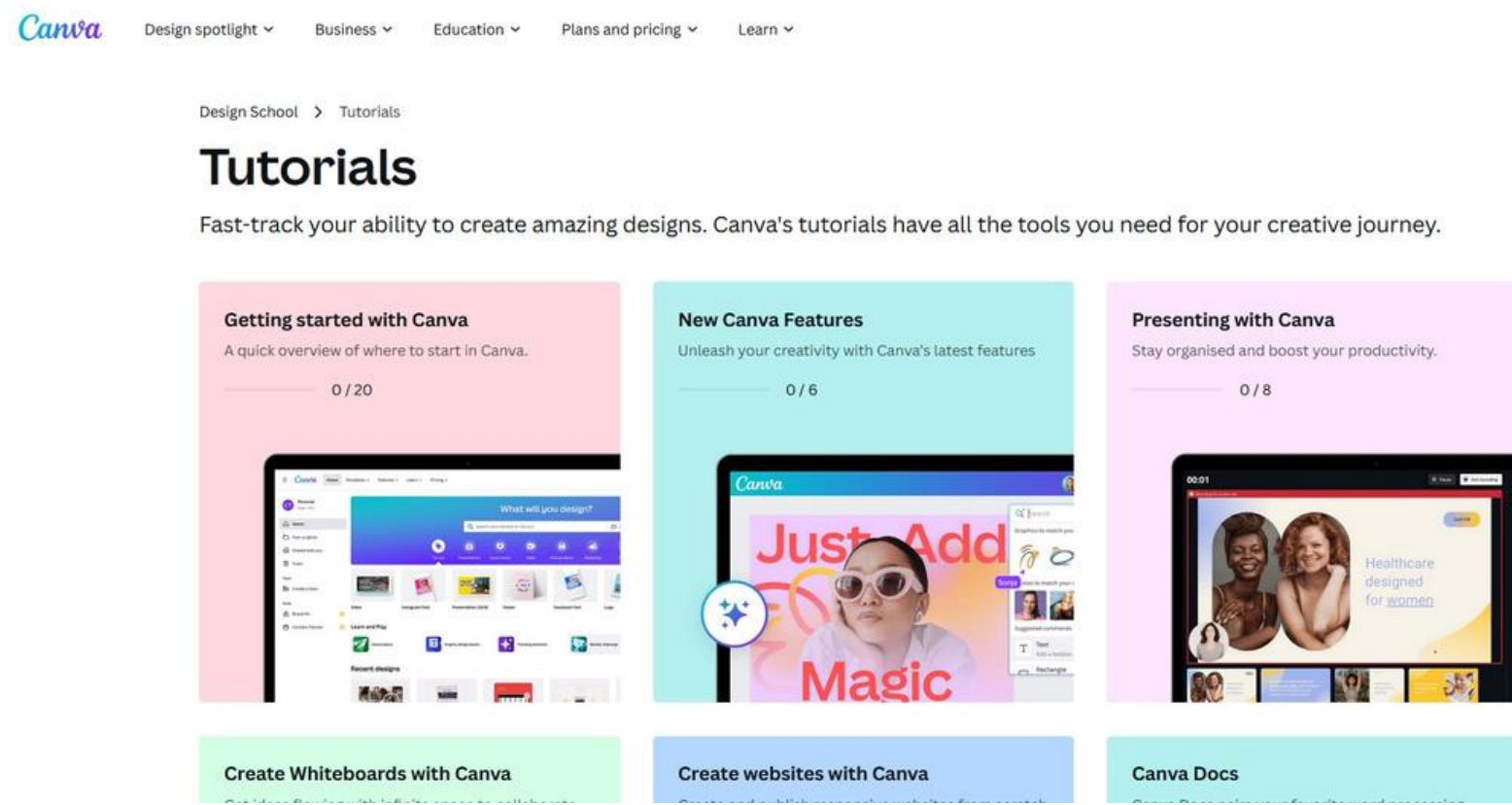
Arbeit präsentieren und Feedback erhalten

- Dribbble: Eine großartige Plattform für Designer, um ihre Projekte zu präsentieren und Feedback von der kreativen Gemeinschaft zu erhalten.
- Diskord: Erstellen Sie einen Server oder treten Sie einem Server mit gleichgesinnten Kreativen bei, um Ihre Arbeit zu teilen, Feedback zu erhalten und Ideen zu diskutieren.
über Chat- oder Sprachkanäle.

4.3 Einfaches Design und soziale Medien für kreative Projekte nutzen - CANVA

Wie man mit Canva visuell ansprechende Inhalte gestaltet

- Canva bietet benutzerfreundliche Vorlagen für die Erstellung professioneller Designs, von Posts für soziale Medien bis hin zu Präsentationen. Dank der Drag-and-Drop-Funktionen ist es für jeden zugänglich, unabhängig von seinen Designkenntnissen.
- * Die Verwendung vorgefertigter Vorlagen spart Zeit, und die individuelle Anpassung kann den eigenen Stil widerspiegeln.



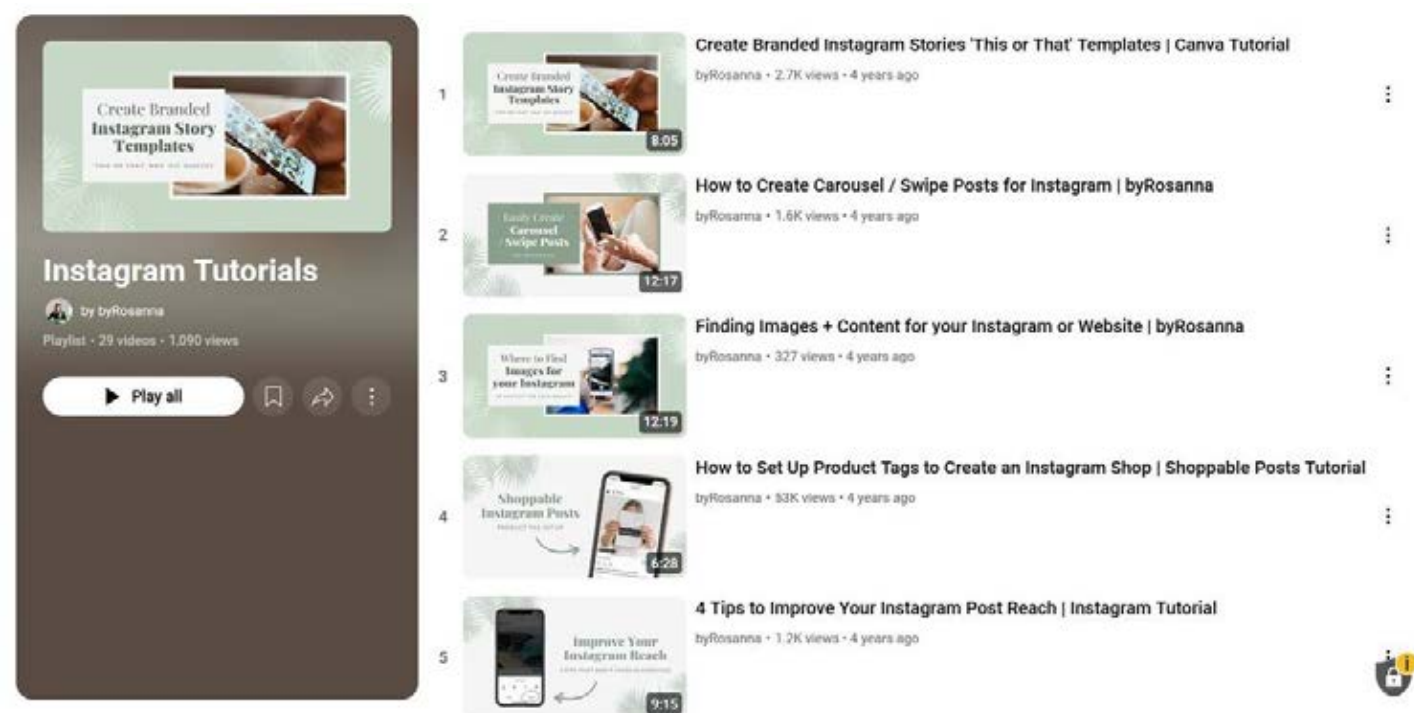
Canva bietet auf seiner Website leicht verständliche Anleitungen und ist für NGOs kostenlos.



4.3 Einfaches Design und soziale Medien für kreative Projekte nutzen - INSTAGRAM

Instagram-Tipps, um Ihre Kreativität in Szene zu setzen

- Visuelles Geschichtenerzählen: Nutzen Sie das Raster-Layout von Instagram, um ein visuell stimmiges Profil zu erstellen. Konsistente Themen oder Farben helfen, Ihre kreative Geschichte zu erzählen. Die Erstellung von Inhalten ist heute mit unseren Telefonen ganz einfach, und Vorlagen auf Instagram machen es noch einfacher.
- Tipp: Binden Sie Ihr Publikum mit Instagram Stories und Reels ein, um Inhalte hinter den Kulissen und Prozessvideos zu teilen.



Get the **latest** from Instagram

Start getting inspired with announcements, tips and success stories on our blog.

TIP 31 OCTOBER 2019

BY: Instagram Business Team
San Francisco, CA, US

A step-by-step guide: Create playful and interactive Instagram Stories

Read this for creative tips to share playful and interactive stories with your community and delight your audience.

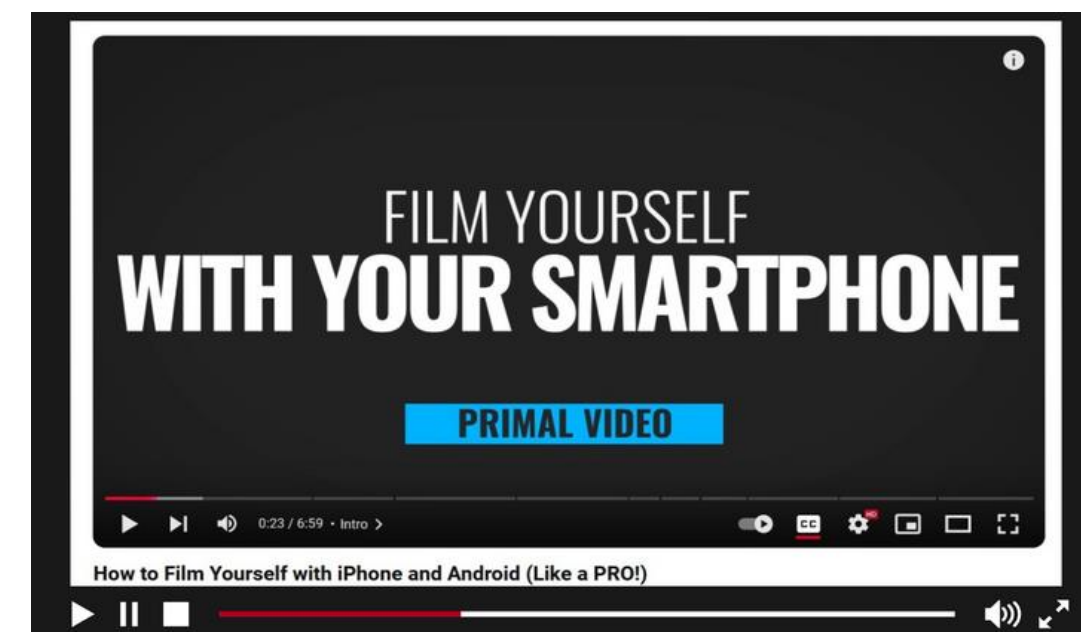
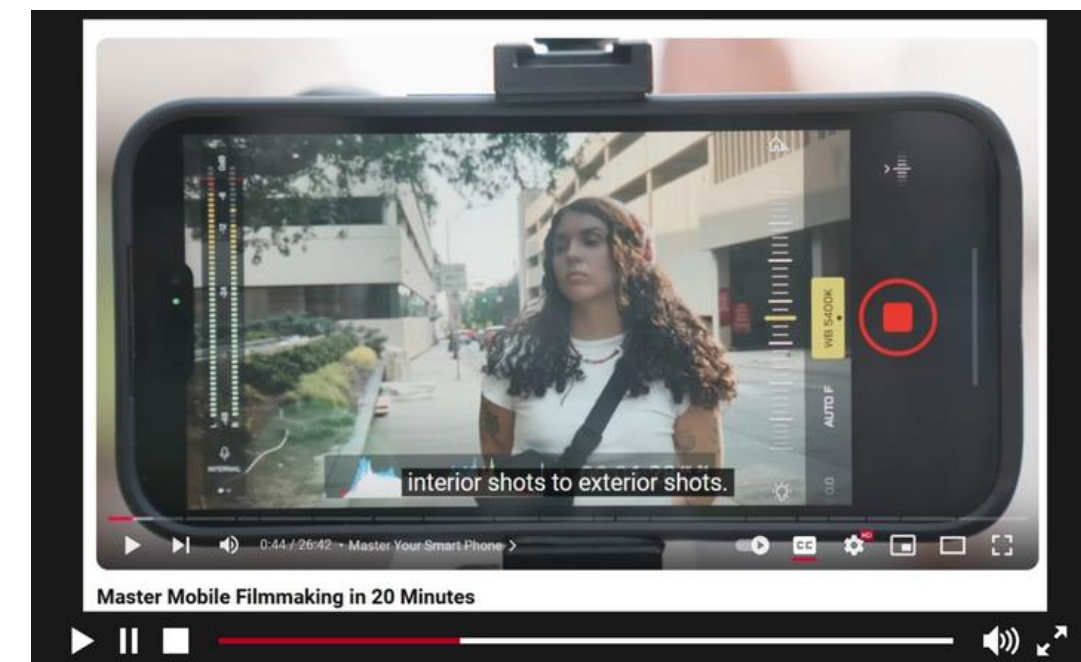
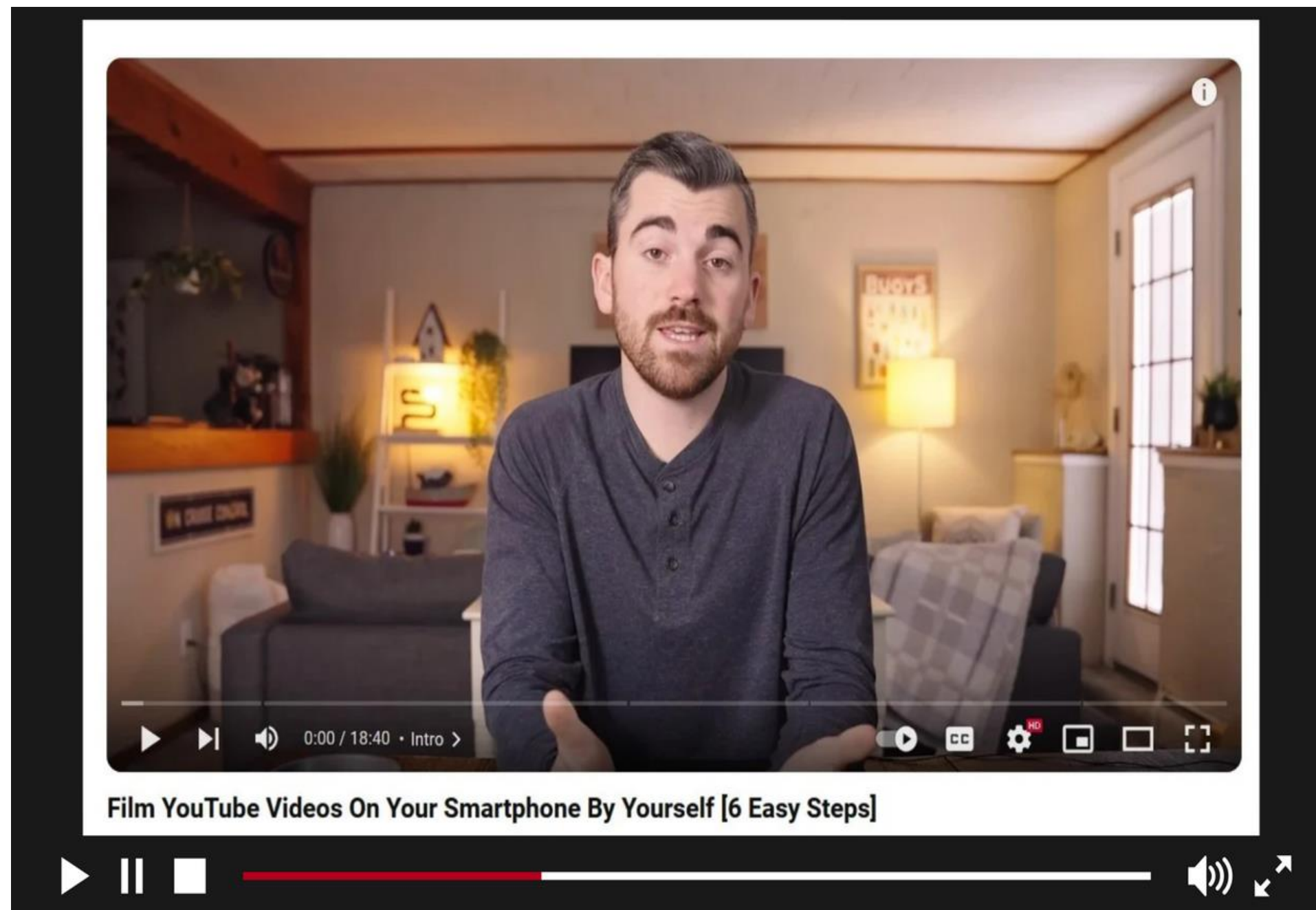
Step 1: Start using stories throughout your day at these five moments

Instagram stories are a playful and attention-grabbing way for people to learn about your business. One-third of the most viewed stories come from businesses!

Instagram-Tutorials auf Youtube Schritt-für-Schritt-Anleitung von Instagram

4.4 Sich selbst für Tutorials und Kurse aufnehmen

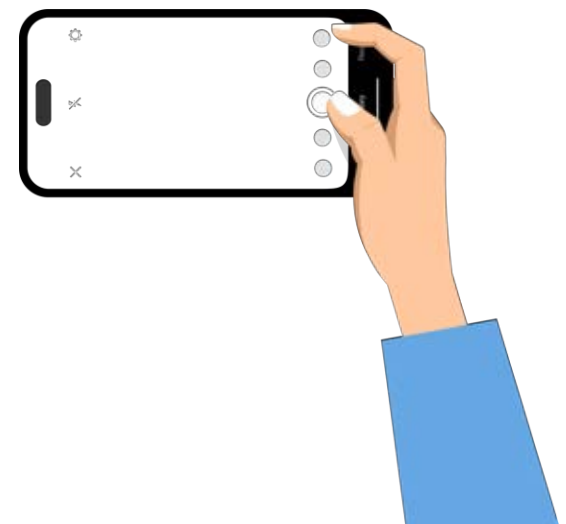
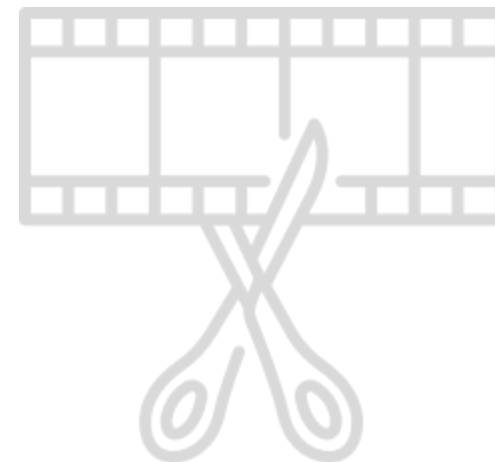
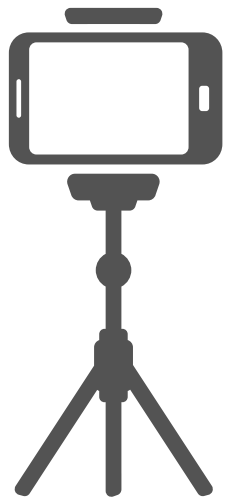
Für die meisten Ihrer Ideen können Sie online Anleitungsvideos finden



4.4 Sich selbst für Tutroials und Kurse aufnehmen

Vorbereiten des Raums und der Tools für das Filmen :

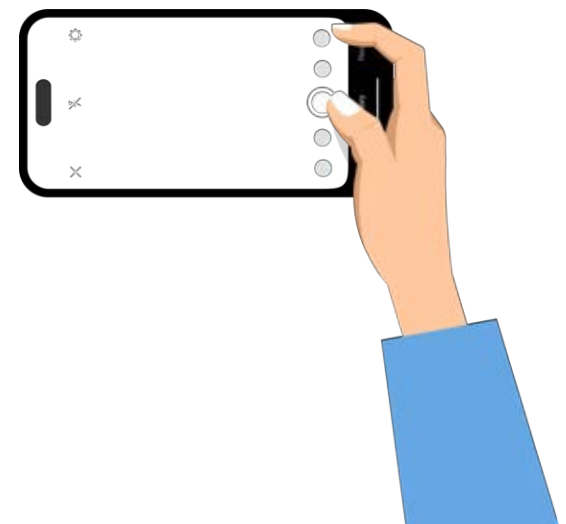
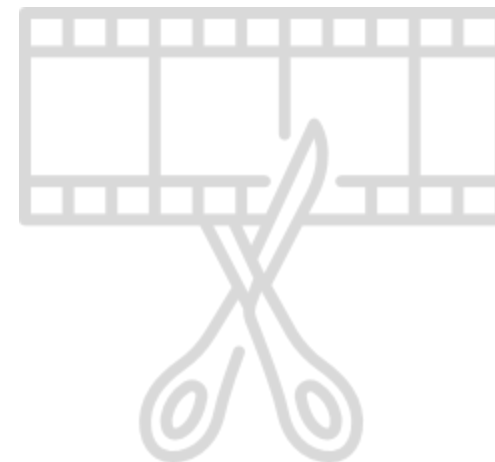
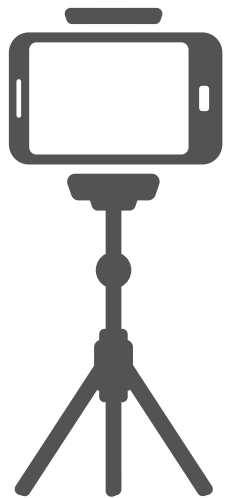
- Beleuchtung: Sorgen Sie für die richtige Beleuchtung (natürliches Licht oder Softbox), um Schatten zu vermeiden. Positionieren Sie die Lichter vor Ihnen, um ein klares und gut beleuchtetes Bild zu erhalten. Moderne Handys filmen sogar in 4K, **benötigen** aber **ausreichend Licht**.
 - Audio: Verwenden Sie ein hochwertiges Mikrofon, um einen klaren Ton aufzunehmen, und verlassen Sie sich nicht nur auf das in der Kamera eingebaute Mikrofon.
- *Tipp: Sie können ein zweites Telefon verwenden, um den vor Ihnen liegenden Ton aufzunehmen.



4.4 Sich selbst für Tutroials und Kurse aufnehmen

Tipps für die Erstellung ansprechender Anleitungsvideos:

- Planen Sie Ihr **Skript**: Skizzieren Sie die wichtigsten **Punkte, die Sie behandeln möchten**, um den Überblick zu behalten und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.
 - Fesseln Sie Ihr Publikum: Nehmen Sie **Blickkontakt mit der Kamera auf und sprechen Sie deutlich**. Verwenden Sie Bildmaterial oder Bildschirmaufnahmen, um Schritte zu demonstrieren.
- *Tipp: Halten Sie Tutorials **kurz**, um **die Aufmerksamkeit zu erhalten - streben Sie 5-10 Minuten pro Video an**.

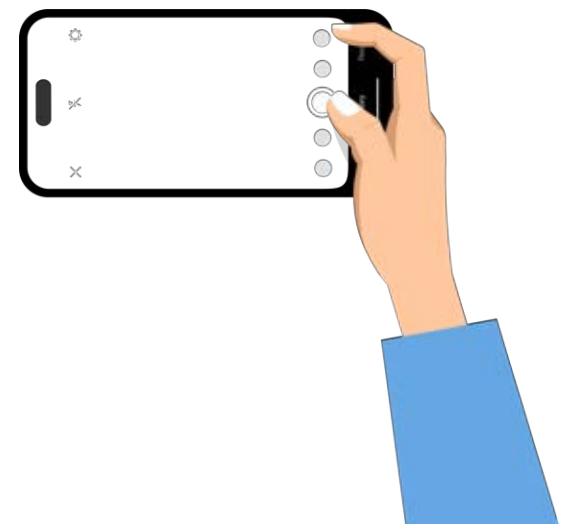
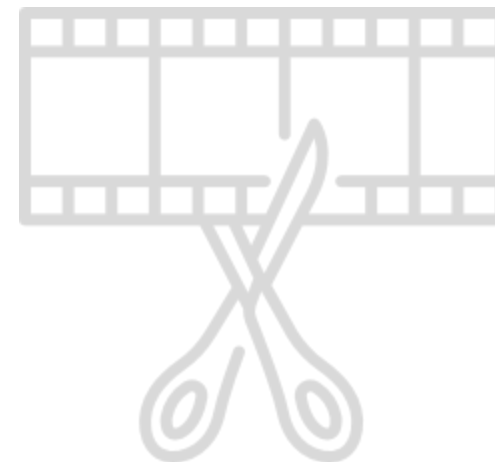
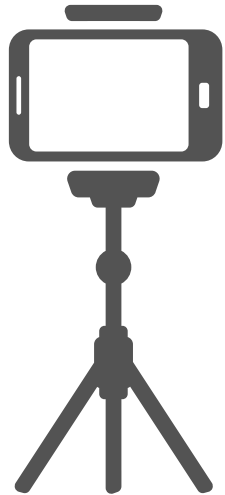


4.4 Sich selbst für Tutroials und Kurse aufnehmen

Schneiden und Bearbeiten wie ein Profi:

- Werkzeuge: Verwenden Sie einfache Schnittprogramme wie iMovie, DaVinci Resolve oder Adobe Premiere Rush für einfaches Schneiden, Übergänge und Audiosynchronisierung.

- *Tipp: Fügen Sie Texteinblendungen, Hintergrundmusik oder Callouts hinzu, um das Engagement und die Klarheit zu erhöhen.



4.5 Lösungen und Anregungen im Internet finden

Die besten Websites für die Suche nach kreativen Ideen

- Pinterest: Eine visuelle Entdeckungsplattform, die sich perfekt für die Suche nach Inspirationen für Design-, Kunst- und Heimwerkerprojekte eignet.
 - Dribbble und Behance: Communities, in denen Kreative ihre Portfolios teilen, damit Sie innovative Produkte entdecken können
- Designtrends und -konzepte.

4.5 Lösungen und Anregungen im Internet finden

Nutzung von Foren und Videos zur Problemlösung

- Reddit und Quora: Treten Sie kreativen Gemeinschaften bei, um Fragen zu stellen und Lösungen für bestimmte Herausforderungen zu finden.
- YouTube: Sehen Sie sich Lernvideos zur Lösung von Design-, technischen oder projektbezogenen Problemen an, mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen.
- Stack Exchange (Foren für Grafikdesign und UX-Design): Ideal für die Behebung von Design- oder technischen Problemen, Sie können Fragen stellen Experten nach Lösungen suchen oder frühere Themen durchstöbern.
- Adobe Creative Cloud-Communities: Holen Sie sich Ratschläge und Tutorials von professionellen Designern zu allen Themen von Photoshop bis Illustrator.

4.5 Lösungen und Anregungen im Internet finden

Wie man sich von Online-Ressourcen inspirieren lassen kann

- Medium & CreativeBloq: Folgen Sie Vordenkern und lesen Sie Artikel über Design, Kreativität und neue Trends, um Ihre Fantasie anzuregen.
- Skillshare: Entdecken Sie Online-Kurse, um neue Fähigkeiten zu erlernen und sich durch kreative Lektionen inspirieren zu lassen.

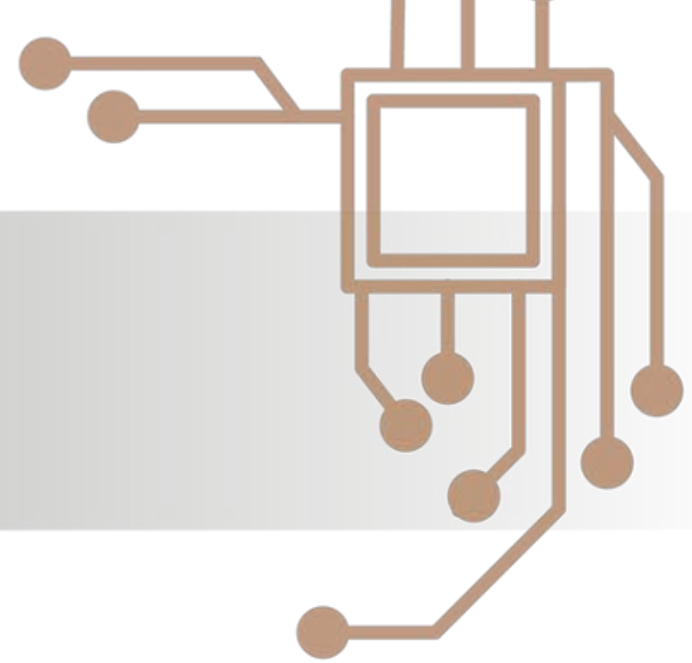
4.6 Beispiele aus der Praxis

Das Konzert "Eine Welt: Gemeinsam zu Hause" Konzert

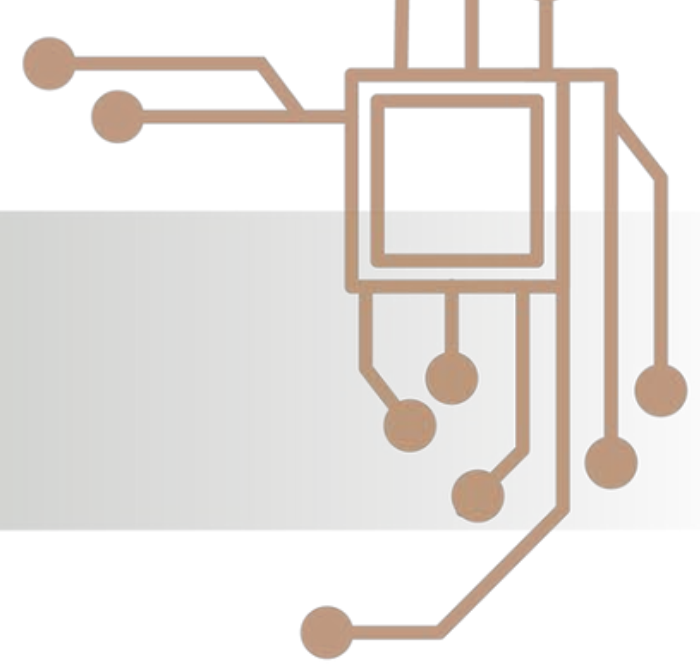
- Ein globales virtuelles Konzert im Jahr 2020, bei dem Musiker aus der ganzen Welt online zusammenarbeiteten, um zu spielen und Spenden für die COVID-19-Hilfe zu sammeln.

*Sie zeigt, wie digitale Plattformen selbst unter schwierigen Bedingungen eine groß angelegte kreative Zusammenarbeit erleichtern können.

[Link zum Video](#)



4.6 Beispiele aus der Praxis



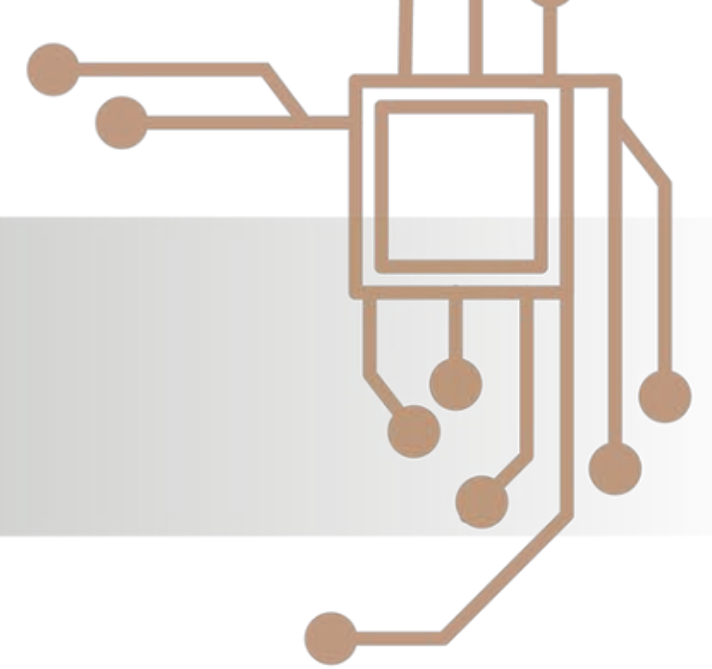
Canva für Nonprofit-Kampagnen

- Gemeinnützige Organisationen wie The Ocean Cleanup haben Canva genutzt, um visuell überzeugende Kampagnen für soziale Medien zu erstellen. Durch die Nutzung der benutzerfreundlichen Vorlagen und Design-Tools von Canva konnten sie ansprechende Grafiken erstellen, die ihre Mission einem breiteren Publikum vermitteln.

*Mit Hilfe von Canva konnte das Ocean Cleanup-Team, das über keine eigene Design-Abteilung verfügt, professionelle Inhalte erstellen und so das Bewusstsein für seine weltweiten Bemühungen zur Säuberung der Ozeane von Plastik erhöhen.

[Link zur Kampagne](#)

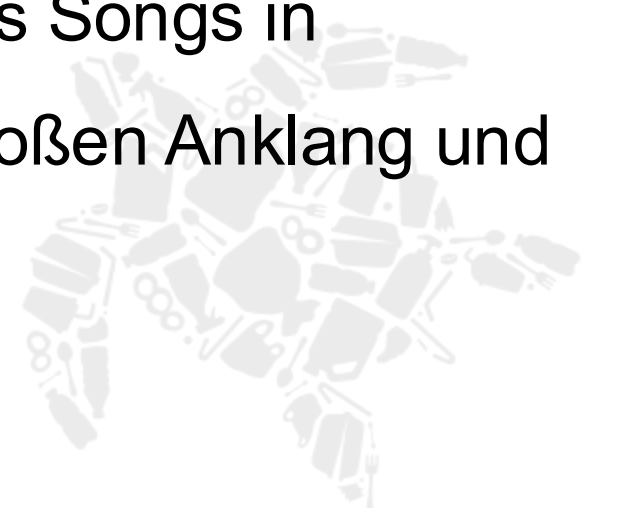
4.6 Beispiele aus der Praxis



[Rich Men North of Richmond](#)

- Oliver Anthony, der Künstler hinter "Rich Men North of Richmond", filmte das virale Musikvideo nur mit seinem Telefon in einem einfachen, schnörkellosen Setup. Er nahm es im Freien mit seiner Gitarre auf und präsentierte so eine rohe und ungeschliffene Authentizität. Die eindringliche Botschaft des Songs in Kombination mit der einfachen Produktion und Aufnahme fand in den sozialen Medien großen Anklang und verhalf dem Song schnell zu großer Popularität.

*Das Video hat derzeit 171 Millionen Aufrufe auf youtube.com



Zusätzliche Ressourcen

YouTube-Tutorials:

Canva Design-Tipps: Sehen Sie sich Tutorials an, wie Sie mit Canva beeindruckende Grafiken für soziale Medien und Präsentationen erstellen, und mehr. Video-Wiedergabeliste mit 41 Canva-Tutorials auf [Youtube](#)

Grundlagen der Videobearbeitung: Lernen Sie, wie Sie professionelle Videos mit kostenlosen Tools wie iMovie, DaVinci Resolve oder Adobe Premiere Rush bearbeiten können.

[Youtube](#)

Online-Lernplattformen:

Skillshare: Entdecken Sie Kurse zu Design, Kreativität und Unternehmertum, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern. [Link](#)

Coursera: Nehmen Sie an Kursen in kreativen Bereichen, wie Grafikdesign und digitales Marketing, von Top-Universitäten teil. [Link](#)

Pinterest: Finden Sie Design-Inspirationen und kreative Projektideen. [Link](#)

Behance: Stöbern Sie in professionellen Portfolios und entdecken Sie neue Designtrends. [Link](#)



QUIZ



Was ist der Hauptzweck der Verwendung von Canva in kreativen Projekten?

- A. Einfaches Erstellen von Designs in professioneller Qualität ohne umfangreiche Designkenntnisse.
- B. Entwicklung komplexer Codes für Webanwendungen.
- C. Ausschließlich die Produktion von Animationsfilmen ohne weitere Funktionen.

Welche Plattform ist am besten für visuelles Storytelling und die Präsentation von Design-Portfolios bekannt?

- A. LinkedIn, vor allem für die berufliche Vernetzung.
- B. Pinterest, das sich auf die Entdeckung von Bildern und Inspiration spezialisiert hat.
- C. Twitter, bekannt für seine zeichenbegrenzten Beiträge.

Welcher Aspekt von Oliver Anthonys "Rich Men North of Richmond" trug zu seinem viralen Erfolg bei?

- A. Der hohe Produktionswert mit fortschrittlicher Studioausrüstung.
- B. Die Authentizität der einfachen, unbearbeiteten Aufnahme mit einem Telefon.
- C. Die Verwendung von komplexen Grafiken und Animationen im Video.

QUIZ



Was ist der Hauptzweck der Verwendung von Canva in kreativen Projekten?

- A. Einfaches Erstellen von Designs in professioneller Qualität ohne umfangreiche Designkenntnisse.
- B. Entwicklung komplexer Codes für Webanwendungen.
- C. Ausschließlich die Produktion von Animationsfilmen ohne weitere Funktionen.

Welche Plattform ist am besten für visuelles Storytelling und die Präsentation von Design-Portfolios bekannt?

- A. LinkedIn, vor allem für die berufliche Vernetzung.
- B. Pinterest, das sich auf die Entdeckung von Bildern und Inspiration spezialisiert hat.
- C. Twitter, bekannt für seine zeichenbegrenzten Beiträge.

Welcher Aspekt von Oliver Anthonys "Rich Men North of Richmond" trug zu seinem viralen Erfolg bei?

- A. Der hohe Produktionswert mit fortschrittlicher Studioausrüstung.
- B. Die Authentizität der einfachen, unbearbeiteten Aufnahme mit einem Telefon.
- C. Die Verwendung von komplexen Grafiken und Animationen im Video.



Co-funded by
the European Union



InterGenic-Projekt

UNTERSTÜTZUNG DER TWIN TRANSITIONS IN DER EU DURCH GENERATIONSÜBERGREIFENDES LERNEN, WISSENSAUSTAUSCH UND GEMEINSAMES HANDELN

Projektnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der

Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 InterGenic EU-Projekt



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons
Namensnennung –
Nicht-kommerziell 4.0 International Lizenz.



 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB