



Finanziert von der  
Europäischen Union

# TRAININGSPROGRAMM SENIOREN IM NETZ



**Uckermärkischer  
Bildungsverbund**

ZAFOS 2023



Finanziert von der  
Europäischen Union

**DIESES PROGRAMM WURDE IM RAHMEN DES PROJEKTES  
„SENIOREN IM NETZ“ ERARBEITET, BEZUSCHUSST DURCH DIE  
EUROPÄISCHE UNION IM RAHMEN DES PROGRAMMS ERASMUS +**

**ERSTELLT DURCH:**

1. ZACHODNIOPOMORSKIE FORUM ORGANIZACJI SOCJALNYCH
2. UCKERMÄRKISCHER BILDUNGSVERBUND gGmbH

**AUTOREN:**

ANNA BLOCK - DEUTSCHLAND  
RYSZARD SYROKA - POLEN

**SACHLICHE AUFSICHT:**

IWONA ŻUKIERT - POLEN



<b>1.0 Einführung in das Schulungsprogramm im Rahmen des Projektes „Senioren im Netz“ – Ziele der Schulung – Struktur des Programms – organisatorische und methodische Richtlinien.....</b>	<b>5</b>
1.1 Ziele der Schulung.....	5
1.2 Die erwarteten sozialen Kompetenzen der Senioren im Bereich der gemeinsamen Werte, der Bürgerbeteiligung und der gesellschaftlichen Teilhabe, die während der Schulung erworben wurden.....	5
1.3 Struktur des Programms.....	6
1.4 Organisatorische Richtlinien zu der Schulung.....	6
1.5 Methodische Richtlinien und Empfehlungen.....	7
1.6 Didaktische und Schulungsmittel.....	10
1.7 Interne Evaluation der Module und der Schulung.....	10
1.8 Technische Hilfsmittel.....	11
1.9 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis .....	11
1.10 Zielgruppen.....	11
<b>2.0 MODUL I – Erhöhung der digitalen Kompetenzen.....</b>	<b>12</b>
2.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben .....	12
2.2 Ziel des Moduls I.....	12
2.3 Inhalte und Struktur des Moduls I.....	13
2.4 Die erwarteten Lernergebnisse und die erworbenen Kompetenzen im Modul I.....	15
2.5 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis .....	16
<b>3.0 MODUL II – Funktionieren in der digitalen Umgebung.....</b>	<b>17</b>
3.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben....	17
3.2 Ziel des Moduls II.....	17
3.3 Inhalte und Struktur des Moduls II.....	17
3.4 Die erwarteten Lernergebnisse und die erworbenen Kompetenzen im Modul II.....	20
3.5 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis .....	23
<b>4.0 MODUL III Eigene Entwicklung in der digitalen Umgebung.....</b>	<b>24</b>
4.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben....	24
4.2 Ziel des Moduls III.....	24
4.3 Inhalte und Struktur des Moduls III.....	25
4.4 Die erwarteten Lernergebnisse und die erworbenen Kompetenzen im Modul III.....	26
4.5 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis .....	26
<b>5.0 MODUL IV – Inklusion in das soziale Leben.....</b>	<b>27</b>
5.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben....	27
5.2 Ziel des Moduls IV.....	27
5.3 Inhalte und Struktur des Moduls IV.....	28
5.4 Die erwarteten Lernergebnisse und die erworbenen Kompetenzen im Modul IV.....	28
5.5 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis .....	29
<b>6.0 MODUL V – Eigene Entwicklung in der digitalen Umgebung – Üben von Kompetenzen, die für die Selbstdarstellung notwendig sind.....</b>	<b>30</b>
6.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf	



die Inhalte des Moduls ergeben....	30
6.2 Ziel des Moduls V.....	30
6.3 Inhalte und Struktur des Moduls V.....	31
6.4 Die erwarteten Lernergebnisse und die erworbenen Kompetenzen im Modul V.....	32
6.5 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis.....	32

---

<b>ANLAGEN</b>	:	Seite
Anlage Nr. 1 -	MODUL I - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem Trainingsprogramm	
	"Senioren im Netz.....	33
Anlage Nr. 2 -	MODUL II - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem Trainingsprogramm	
	"Senioren im Netz.....	34
Anlage Nr. 3 -	MODUL III - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem Trainingsprogramm	
	"Senioren im Netz.....	35
Anlage Nr. 4 -	MODUL IV - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem Trainingsprogramm	
	"Senioren im Netz.....	36
Anlage Nr. 5 -	MODUL V - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem Trainingsprogramm	
	"Senioren im Netz.....	37
Anlage Nr. 6 -	Bewertung der Schulung im Rahmen des Programms „Senioren im Netz“.....	38

---



## **1.0 EINFÜHRUNG IN DAS SCHULUNGSPROGRAMM IM RAHMEN DES PROJEKTES „SENIOREN IM NETZ“ – STRUKTUR DES PROGRAMMS, ORGANISATORISCHE UND METHODISCHE RICHTLINIEN**

---

### **1.1 Schulungsziele**

Die im Trainingsprogramm enthaltenen Inhalte und die empfohlenen Methoden zielen darauf ab, Menschen im Alter von 60+ mit digitalen Kompetenzen auszustatten, die ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen, insbesondere:

- Verbesserung der digitalen Fähigkeiten, die das Funktionieren in einem digitalen Umfeld ermöglichen, einschließlich der Begrenzung der sozialen Isolation von Senioren;
- Training der öffentlichen Redefähigkeiten, einschließlich Stressbewältigung, Selbstpräsentationsfähigkeiten und Steigerung des Selbstvertrauens;
- Beteiligung von Senioren an den sie betreffenden Entscheidungsprozessen, einschließlich in Situationen sozialer Krisen, z. B. einer Pandemie, Beteiligung an der lokalen Gesetzgebung, sozialen Konsultationen und dem Demokratisierungsprozess;
- Erhöhung der Online-Selbstbildungsmöglichkeiten.

### **1.2 Die erwarteten soziale Kompetenzen von Senioren im Bereich der gemeinsamen Werte, der bürgerlichen Beteiligung und der gesellschaftlichen Teilhabe, die während der Schulung erworben werden**

Während der Ausbildung sollen Seniorinnen und Senioren befähigt werden, mit Hilfe digitaler Tools soziale Kompetenzen in der Praxis zu erwerben und zu verbessern, wie zum Beispiel:

- in der Öffentlichkeit auftreten;
- Stressbewältigung;
- die Fähigkeit, ihre digitalen und sozialen Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen;
- der Bedarf, sich an der Schaffung lokaler Gesetze, sozialer Konsultationen und Demokratisierungsprozessen zu beteiligen.



### 1.3 STRUKTUR DES PROGRAMMS

Ld.Nr.	Nummer und Name des Moduls	Geplante Stundenzahl
1.	MODUL I – Erhöhung der digitalen Kompetenzen	8
2.	MODUL II – Funktionieren in der digitalen Umgebung	8
3.	MODUL III – Eigene Entwicklung in der digitalen Umgebung	8
4.	MODUL IV – Inklusion in das gesellschaftliche Leben	8
5.	MODUL V – Eigene Entwicklung in der digitalen Umgebung – Übungen zu Soft Skills, die für die Selbstdarstellung notwendig sind	8
Gesamt:		40 h

### 1.4 ORGANISATORISCHE RICHTLINIEN ZU DER SCHULUNG

Das Schulungsprogramm sieht 40 Unterrichtsstunden in Gruppen von 8-10 Personen, aufgeteilt in 5 Module und Unterstützung in Form eines Leitfadens in Form von Broschüren in elektronischer oder Papierversion vor.

Folgende Lösungen zur Organisation der Schulung werden empfohlen:

- dreitägige Schulungen, z.B. am Wochenende, außerhalb des Wohnortes der Senioren;
- ein Schulungsraum mit Highspeed-Internetverbindung, WLAN-Netzwerk und Desktop- oder Mobilcomputer, Präsentationsbildschirm und Multimedia-Projektor, Flipcharts und Büromaterial für Gruppenarbeiten;
- der Schulungsraum sollte eine einfache Anpassung des Raums an Aktivitäten in Gruppen, die Aktivierung von Senioren und den Zugang für Senioren mit Behinderungen gewährleisten.



## 1.5 METHODISCHE RICHTLINIEN UND EMPFEHLUNGEN:

### **Einführungsmaßnahmen: Dozent/ Lehrer sollte:**

1. eine Diagnose der Gruppe durchführen, darunter unter anderem:

- Erwartungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden an Schulungen, Identifizierung von Behinderungs- und Zugänglichkeitsproblemen, die Aktivität und Lernen beeinträchtigen können;
- Informationen über die sozialen Kompetenzen der in das Trainingsprogramm einbezogenen Gruppenmitglieder und inwiefern diese im Bürgerleben genutzt werden;
- Informationen zur digitalen Kompetenz der Gruppenmitglieder und zur Nutzung digitaler Tools im Alltag
- Informationen über IT-Ausrüstung, die den einzelnen Schulungsteilnehmern zur Verfügung steht

2. Anhand der erhaltenen Informationen ein Profil der Schulung zu erstellen und den Inhalt des Programms und die Unterrichtsformen anzupassen.

3. Die Menge und Spezifikation der IT-Ausrüstung anzugeben, die in der Schulung verwendet wird.

**Empfehlung** – 1. Es wird empfohlen, während der Durchführung vom Modul I eine non-formale Bildungsstruktur, d. h. eine Community-Gruppe zu gründen, beispielsweise auf Facebook, und die Ressourcen dieser Gruppe zu nutzen, um die Motivation und Offenheit der Senioren während der Weiterbildung in den Modulen II, III und IV sicherzustellen. Dies ermöglicht die Aktivierung der Senioren nach dem Training und erhöht ihre Teilhabe am familiären und gesellschaftlichen Leben.

2. Holen Sie während des Trainings Feedback von Senioren zu Elementen des Trainings ein, wie z. B. der Einstellung des Trainers, dem Arbeitstempo, der Organisation des Trainingsplatzes, den inhaltlichen Inhalten und den verwendeten Trainingsmethoden.

3. Modifizieren Sie auf der Grundlage der erhaltenen Informationen den Schulungsprozess, um seine Wirksamkeit zu erhöhen.

**Empfehlung** - Die Rolle des Trainers/Lehrers besteht darin, das Training zu profilieren, um den Nutzen für Senioren zu maximieren, indem die Lehrmethode an die anerkannten tatsächlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse von Senioren angepasst wird. Es sollte berücksichtigt werden, dass die Effektivität des Unterrichts von Senioren größer ist, wenn die Wissens Elemente Schritt für Schritt mit dem in Verbindung gebracht werden, was der Senior praktisch tun sollte. Beim Unterrichten von Menschen über 60 sollte der Fokus nicht so sehr auf der Vermittlung von Informationen liegen, sondern auf einem neuen Verständnis des bereits vorhandenen Wissens der Lernenden. Neue Informationen müssen sich auf die



praktische Anwendung im persönlichen und sozialen Leben, die Ziele des Lernenden, seine Erfahrungen, Vorkenntnisse, Werte oder Überzeugungen beziehen.

### **Richtlinien betreffend die Unterrichtsmaßnahmen, die Form und die Atmosphäre im Unterricht:**

- Das Programm der einzelnen Unterrichtseinheiten erfordert die Festlegung von: dem Hauptziel und der operativen Ziele, der Unterrichtsinhalten, der Methoden zur Erreichung der Ziele, der geplanten Lehrmitteln, der Methoden zur Kontrolle der Auswirkungen und der Vertiefungsübungen;

- Die Schulung von Menschen 60+ beginnt mit der genauen Unterrichtsplanung gemäß dem verabschiedeten Programm. Solche Aktivitäten erfordern eine Organisation, die mit größter Sorgfalt und Genauigkeit durchgeführt wird.

**Empfehlung** – Während der Vorbereitung der Seniorenausbildung kann die Planung in zwei Phasen unterteilt werden. Die Planung erfolgt zunächst eigenständig durch den Ausbilder/Lehrer, dann bedarf es der Mitwirkung der Teilnehmenden selbst, die ihre Schulung gewissermaßen mitentscheiden und somit mitverantwortlich für deren Wirkung sind. Das Ziel an sich ist nicht, bestimmtes Material zu präsentieren, einige Übungen oder Aufgaben durchzuführen, sondern deren Wirkung auf die Lernenden. Diese Auswirkungen müssen vorhergesehen und geplant werden.

- Während der Ausbildung sollte auf eine freundliche Atmosphäre geachtet werden - die Senioren gehen in der Regel mit viel Unsicherheit über die eigenen Fähigkeiten und die Richtigkeit der Entscheidung über die gewählte Schulung, auch voller Angst – werde ich das schaffen?

- Wichtig ist es von dem Dozenten, mit den Teilnehmern emphatisch umzugehen, Freude an den Treffen zu zeigen, sowie die Begeisterung zu wecken, jeden Unterrichtsbeginn zu begleiten und auf das nächste Meeting zu warten.

- Senioren müssen im Lernprozess wertgeschätzt werden und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wecken sowie Freude und Zufriedenheit am Lernen empfinden.

- Senioren fühlen sich im Computerunterricht wohl, wenn der Lehrer auf Fachchinesisch verzichtet und neue IT-Begriffe „Schritt für Schritt“ übersetzt, indem er sich auf Beispiele bezieht, die Senioren aus der Lebenserfahrung bekannt sind, und versucht, sich an ihre Wahrnehmung, Fähigkeiten und Bedürfnisse anzupassen.

- In Bildungsaktivitäten suchen ältere Menschen oft nach einer Gelegenheit, ihr soziales Leben zu bereichern, neue Freunde und soziale Beziehungen in Bildungsaktivitäten zu knüpfen.

- Sozialisation ist ein wichtiger Grund für Senioren, an Schulungen teilzunehmen, daher sollten sie - neben dem Erreichen anderer Ziele - die Bindungen zwischen den





Gruppenmitgliedern stärken, öffentliches Sprechen ermöglichen, Stress abbauen und soziale Aktivitäten fördern.

- Bei Senioren ist es wichtig – unabhängig von der Größe der Gruppe – dass jeder Zugang zu einem digitalen Gerät hat, das für die Übungen, die er während des Trainings durchführen soll, nützlich ist.

- Es wird definitiv nicht empfohlen, Vorlesungen in Form von Projektionen auf die Leinwand ohne den praktischen Einsatz eines IT-Geräts zu halten. Das Erlernen des Materials wird besser erreicht, indem lange, ununterbrochene Präsentationen und häufigere, aber kürzere Schulungssitzungen vermieden werden, indem Zusammenfassungen erstellt werden.

- Bei den Übungen ist es ratsam, in Teams von zwei Personen unterschiedlichen Alters (auch unter Beteiligung junger Freiwilliger) zu arbeiten, was die Zusammenarbeit zwischen den Schulungsteilnehmern ermöglicht, die Aufmerksamkeit und Teilnahme anregt und den Senioren hilft, nicht zurückzubleiben oder sich bei komplexen Tätigkeiten ablenken zu lassen.

- Pausen sollten obligatorisch sein; Machen Sie eine Unterrichtspause, wenn die Teilnehmer müde, gestresst oder verwirrt wirken.

- Um eine integrative und interaktive Lernumgebung zu schaffen und aufrechtzuerhalten, kann es sehr hilfreich sein, energetisierende Gruppenübungen in Form von Spielen und Aktivitäten, einschließlich Bewegung, zu initiieren.

- Versuchen Sie, signifikante kulturelle und soziale Faktoren in einer bestimmten Gruppe von Senioren zu identifizieren, die den Lehr- und Lernprozess beeinflussen können. Sie werden von entscheidender Bedeutung sein, um Beziehungen mit der Gruppe aufzubauen und die Hauptziele des Projekts zu erreichen, einschließlich der Teilnahme von Senioren am sozialen Leben.

**Empfehlung** – Im Hinblick auf die Trainingsziele ist es wichtig, partizipatorische Gruppendiskussionen innerhalb der einzelnen Trainingsmodule zu organisieren, in denen jeder Auszubildende seine Gefühle über die Schulung, die Verbesserung seiner öffentlichen Redefähigkeiten, die Stressbewältigung usw. mitteilen kann.

- Während des Trainings sollten Rollenspiele, Diskussionen und Problemlösungen einbezogen werden, was Senioren erheblich aktivieren und ein besseres Verständnis der Inhalte und Wissensaneignung bewirken kann

- Der Trainer/Lehrer sollte den einzelnen Lernenden positives Feedback geben und dazu anregen, Fragen zu stellen und das Interesse an Beispielen aus dem wirklichen Leben wecken, die sich auf die reichen Erfahrungen von Senioren beziehen

- Planen Sie bei Organisation der Unterrichtszeit genügend Zeit für praktische Übungen und Wiederholungen ein.



- Zu Beginn des Unterrichts können sie die Teilnehmer mit den Hauptpunkten des Treffens vertraut machen oder einen Lehrplan des Unterrichts erstellen, der eine „map of meeting“ mit klar definierten Zielen darstellt.

- Es wird empfohlen, die Inhalte in einer einfachen, verständlichen Sprache zu vermitteln, ohne unnötige IT-Terminologie, Kommentare und Abschweifungen, klare, kurze Anweisungen zu geben und Beispiele so zu formulieren, dass sie den Erfahrungen der Teilnehmer nahekommen

**Empfehlung** – Um den Inklusionseffekt zu erzielen, ist es ratsam, in den Modulen III und IV den Unterricht in Form von Animationsunterricht durchzuführen, der aus Gruppenaktivitäten besteht, die Senioren aktivieren, beispielsweise unter Verwendung funktionaler digitaler Kompetenzen und IT-Tools, indem eine Gruppe in sozialen Medien erstellt wird. Dies bietet die Möglichkeit, die Ziele und Schulungsinhalte innerhalb einer solchen Gruppe (z. B. einer Diskussionsgruppe) zu wichtigen gesellschaftlichen und zivilgesellschaftlichen Themen, Hobbygruppen zur Unterstützung der Online-Gesundheit (Komplementärmedizin, Kräutermedizin), Lesen von Presse und Büchern, auch in der digitalen Version, Fans von Filmen auf Streamingportalen, von Fotografie und bildender Kunst, von Tourismus, Kultur und Heimatkunde, von Kabarett etc. z.B. auf Facebook, YouTube, etc.

## 1.6 Didaktische und Schulungsmittel

- Ratgeber – Broschüren zur Unterstützung der Nutzer/ Dozenten sowie der Empfänger, die im Rahmen des Projektes erstellt wurden
- Präsentation In dem Programm Power-Point oder analog
- Applikationen und PC-Programme für die Systeme PC, MacOS, Android, iOS usw.
- Kompendium von Software und Literatur zum Thema für die einzelnen Module
- Ausgewählte Instrumente für die interne Bewertung, darunter: Ex-ante- und Ex-post-Erhebungen, Interviewbögen, Beobachtungsbögen
- Flipchart
- Büromaterial für aktivierende Maßnahmen

## 1.7 Interne Evaluation der Module und der Schulung

Die interne Evaluation sollte praktischer Natur sein, und ihre Hauptaufgabe besteht darin, festzustellen, ob das implementierte Modul und das gesamte Training die angenommenen Ziele erreicht haben.

Folgende Maßnahmen werden empfohlen:



- Umfragen ex-ante – Senioren-Kompetenzerhebungen vor dem Training im Programm „Senioren Online“ – für jedes Modul separat, Anlagen-Nr. 1, 2, 3, 4, 5
  - Umfragen ex-post:
  - Senioren-Kompetenzerhebungen nach dem Training im Programm „Senioren Online“ – für jedes Modul separat, Anlagen-Nr. 1, 2, 3, 4, 5
  - Umfrage zur Trainingsbewertung im Programm "Senioren Online" - Anlage Nr. 6
- Um das Trainingsprogramm für eine bestimmte Gruppe zu profilieren, können auch Einzel- oder Gruppeninterviews und Beobachtungen als ergänzendes Material verwendet werden.

## 1.8 Technische Ausstattung

- PC mit MS Office oder analog und Adobe Reader
- Projektor, Leinwand, Lautsprecher
- Ausstattung wie PC-Computer, MacOS, Smartphones/Tablets für M-Learning etc. für den Empfänger in der Menge, die einen angemessenen Zugang für jeden Teilnehmer sicherstellt
- Schnelle Internetverbindung und WiFi-Netzwerk
- Tische und Stühle, die die Einrichtung des Schulungsraums für Teamarbeit und Gruppenaktivierung ermöglichen

## 1.9 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis

### Literatur und Publikationen:

- Ein im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden – Broschüren Nr. 1-10
- „Computer für Senioren für Dummies“
- Mareile Halting „Internet für Senioren“

### Andere Quellen:

- Facebook - Hilfszentrum

## 1.10 Zielgruppen

Charakteristik	
Nichtregierungsorganisationen, die mit ZAFOS verbunden sind, und ihre Mitglieder	X
Andere Nichtregierungseinrichtungen und deren Mitglieder	X



Finanziert von der  
Europäischen Union

Private Bildungsträger	X
Businessseinrichtungen	X
Arbeitsmarkteinrichtungen	X



---

## 2.0 MODUL I – ERHÖHUNG DER DIGITALEN KOMPETENZEN

(8 Unterrichtsstunden)

---

### Einrichtung

1.1 Einrichtung	ZAFOS
1.2 Projektkoordinator	IWONA ŻUKIERT

### Titel des Moduls

**MODUL I – ERHÖHUNG DER DIGITALEN KOMPETENZEN**

### Modul erarbeitet von:

Ryszard Syroka

### 2.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben

Die Ergebnisse der im Rahmen des Projekts durchgeführten Forschungen weisen auf die folgenden Schulungsbedürfnisse von Benutzern und Empfängern hin:

- Nutzung von Facebook/WhatsApp/anderen Kommunikatoren – Einführung und Gründung der Schulungsgemeinschaft
- Prüfen und Senden von E-Mails
- Herunterladen und Installieren kostenloser Dienstprogramme und Anwendungen

Die Herausforderungen, die sich aus der fortschreitenden Digitalisierung ergeben, einschließlich Bedrohungen des Alltags in Deutschland und Polen, weisen auf folgenden Schulungsbedarf der Nutzer und Empfänger hin:

- die Fähigkeit, digitale Geräte zu verwenden
- Prinzipien des sicheren Funktionierens im Internet
- Netiquette

### 2.2 Ziel des Moduls I

**Ziele des Moduls Nr. 1 sind:**

- Vertrautmachen mit digitalen Geräten, die der Senior benötigt, um in einer digitalen Umgebung zu funktionieren
- Bewusstsein für die Gefahren der Digitalisierung des Lebens für die Demokratie, das



<p>Funktionieren des Einzelnen und der Gesellschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einführung in das sichere Funktionieren in einer digitalen Gesellschaft</li> <li>➤ Umsetzung der Nutzung sozialer Medien, einschließlich Facebook, im Bereich der Schaffung einer Bürgergemeinschaft</li> <li>➤ Nutzung der elektronischen Post</li> <li>➤ Einführung der Empfänger zum Herunterladen und Installieren kostenloser Dienstprogramme und Anwendungen</li> <li>➤ Empfänger anleiten, selbstständig nach Wissen und praktischen Ratschlägen im Bereich des Funktionierens in der Zivilgesellschaft und des Umgangs mit der Digitalisierung des Lebens zu suchen</li> </ul>
---

### 2.3 Inhalte und Struktur des Moduls I

Ld. Nr.	Themen	Dozent	Theorie (Zahl der Stunden)	Praxis (Zahl der Stunden)	Stundenzahl gesamt	Methode
1.	Einführung in die Nutzung digitaler Geräte: Eigenschaften digitaler Geräte mit Internetzugang; Identifizierung von Komponenten eines Desktop-Computers/Laptops/Tablets/Smartphones; Starten und Herunterfahren, Betriebssystemfunktionen, grundlegende Bedienung, Computerdaten: Was ist das Internet, wie greife ich auf das Internet zu	Informatiker/Trainer/Lehrer	1	-	1	Minivortrag mit Anzeigeelementen
2.	Cybersicherheit: Merkmale von Bedrohungen im Internet durch Social Engineering, was ist Cybersicherheit, Regeln für die sichere Nutzung des Internets, Viren, Trojaner, Phishing usw., Aktualisierung von Betriebssystemen und Antivirenprogrammen,	Informatiker/Trainer/Lehrer	1	-	1	Case study / Diskussion



	Platzierung und Sicherung personenbezogener Daten im Internet, Regeln zum Erstellen starker Passwörter und deren Verwendung aktualisieren, Gefahr bei der Verwendung öffentlicher WiFi-Netzwerke					
3.	Netiquette - Praktische Anwendung: Was ist Netiquette und wozu dient sie? Welche Verhaltens- und Verhaltensregeln gelten im Internet?	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,5	-	0,5	Minivortrag mit Anzeigeelementen
4.	Schutz des geistigen Eigentums und Internet: Was ist geistiges Eigentum nach dem Gesetz und im Zusammenhang mit dem Internet, welche Rechte werden dem Autor/Ersteller einer Website, eines Blogs, eines Fotos, eines Films, eines Musikstücks, eines Computerprogramms und dergleichen eingeräumt? im Internet; welche Rechte hat der Empfänger von geistigem Eigentum im Internet, was ist fair use? Was ist ein Zitat richtig? Was ist die öffentliche Domäne?	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,5	-	0,5	Minivortrag/Diskussion
5.	Herunterladen und Installieren von Programmen und Anwendungen auf einem PC, Apple MacOS oder Android- oder iOS-Smartphone: Was ist ein Computerprogramm, Arten von Computerprogrammen; wie man Software auf MS Windows / Apple MacOS Computern herunterlädt und installiert; Wie kann ich Apps auf einem Android-Smartphone herunterladen und installieren? Wie kann ich Apps auf einem iPhone-Smartphone herunterladen und installieren?	Informatiker/Trainer/Lehrer	-	2	2	Präsentation mit Übungen



6.	Facebook/WhatsApp/soziale Netzwerke und Messaging – eine Einführung in den Aufbau einer Bürgergemeinschaft: Was sind soziale Netzwerke und was sind ihre grundlegenden Funktionen? Was sind Messenger und was sind ihre Grundfunktionen? Wie registriere ich ein Facebook/WhatsApp-Konto? Wie erstellt man sein Profil? Account Login; Konfiguration persönlicher Profileinstellungen, Einstellung der Privatsphäre, Veröffentlichung grundlegender Inhalte, Erstellen einer sozialen Gruppe von Schulungsteilnehmern, Vorteile für Senioren durch das Funktionieren in einer sozialen Gruppe	Informatiker/Trainer/Lehrer	-	1	1	Präsentation mit Übungen
7.	Elektronische Post (E-Mail): Was ist elektronische Post, E-Mail-Postfach, E-Mail-Konto, seine Erstellung und Sicherheit, E-Mail-Adresse, Elemente einer einzelnen E-Mail-Nachricht, Postdienste, Schreiben, Senden und Empfangen E-Mail-Nachrichten, Hinzufügen von Anhängen zu E-Mails	Informatiker/Trainer/Lehrer	-	2	2	Präsentation mit Übungen
<b>Gesamt:</b>			<b>3 h</b>	<b>5 h</b>	<b>8 h</b>	

## **2.4 Erwartete Lernergebnisse/ erworbene Kompetenzen im Modul I**

### **Was der Teilnehmer lernen soll:**

- Was ist Cybersicherheit im Zusammenhang mit der Sicherheit der Bürger, Bedrohungen für das Funktionieren einer demokratischen Gesellschaft?
- Was sind die Regeln der Netiquette?
- Was ist geistiges Eigentum und was sind seine rechtlichen Bedingungen?
- Wie man Dienstprogramme für PC oder Apple macOS sucht, herunterlädt und installiert
- Wie man die Dienstprogramme auf dem Android- oder iOS-Smartphone sucht, lädt und installiert





- Was sind Social Media, darunter Facebook?
- Was ist die elektronische Post E-mail

**Der Teilnehmer erwirbt folgende Fähigkeiten:**

- Anwendung des Prinzips der Cybersicherheit in der Praxis
- Anwendung der Netiquette im Alltag
- Rechtmäßige Nutzung von Produkten des geistigen Eigentums, die im Internet veröffentlicht werden
- Anwendungssoftware auf PC oder Apple macOS suchen, herunterladen und installieren
- Suchen der erforderlichen Anwendungssoftware, herunterladen und installieren der Software auf dem Android- oder iOS-Smartphone
- Einrichten eines Facebook-Kontos unter Verwendung der Community-Building-Dienste von Facebook
- Einrichten eines E-Mail-Kontos, Senden und Empfangen von E-Mails
- Eigenständige Suche nach Wissen und Beratung im Bereich Internetdienste und Funktionieren in der Zivilgesellschaft

**Der Teilnehmer erwirbt folgende Kompetenzen:**

- Bewusstsein für die Notwendigkeit, die Grundsätze der Cybersicherheit für den Einzelnen und die Gesellschaft strikt anzuwenden
- sich der Existenz von geistigem Eigentum im Internet bewusst ist und dieses unter Beachtung der Rechte Dritter nutzen kann
- Bewusstsein für die Risiken des Herunterladens und Installierens von Software unbekannter Herkunft
- Informationsaustausch und Kommunikation im Internet
- Bewertung des Risikos der Veröffentlichung persönlicher Informationen auf Websites sozialer Netzwerke, einschließlich Facebook

## 1.11 Literatur- und Informationsquellenverzeichnis

**Literatur und Publikationen:**

- Im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden – Broschüren – Nr. 1,2...10
- „Computer für Senioren für Dummies“

**Andere Quellen:**

- Facebook - Hilfszentrum

[pl.facebook.com/help/570785306433644/?helpref=hc\\_fnav](https://pl.facebook.com/help/570785306433644/?helpref=hc_fnav)



---

## 3.0 MODUL II – FUNKTIONIEREN IN DER DIGITALEN UMGEBUNG

(8 Unterrichtsstunden)

---

### Einrichtung

1.1 Einrichtung	ZAFOS
1.2 Projektkoordinator	IWONA ŻUKIERT

### Titel des Moduls

MODUL II – Funktionieren in der digitalen Umgebung

### Modul vorbereitet von:

Ryszard Syroka

### 3.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben

Die Ergebnisse der im Rahmen des Projekts durchgeführten Forschungen weisen auf die folgenden Schulungsbedürfnisse von Benutzern und Empfängern hin:

- Kaufen von Waren und Dienstleistungen im Internet
- Nutzung des Online-Bankings im Internet
- Herunterladen und Ausfüllen von Dienstformularen
- Informationsbeschaffung auf den Websites öffentlicher Einrichtungen
- Beschaffung von Informationen von Websites gemäß den Interessen der Teilnehmer

Die Herausforderungen, die sich aus der fortschreitenden Digitalisierung ergeben, einschließlich Bedrohungen des Alltags in Deutschland und Polen, weisen auf folgenden Schulungsbedarf der Nutzer und Empfänger hin:

- Die Regelnd einer sicheren Nutzung von Internet

### 3.2. Ziel des Moduls II

Ziele des Moduls Nr. II sind:

- Kennenlernen der Arbeitsweise in einem digitalen Umfeld bei Kontakten mit öffentlichen Institutionen, einschließlich Erledigung von Behördenangelegenheiten über das Internet



- Kennenlernen der Möglichkeiten, einen Bürger im Bereich der Gesundheitsversorgung zu unterstützen
- Vertrautmachen mit der Technik der sicheren Nutzung von Online-Shops
- Sich mit der Technik der sicheren Nutzung von Online-Banken vertraut machen
- Bewusstsein für die Risiken beim Kauf von Produkten und Dienstleistungen über das Internet
- Bewusstsein für die Risiken des Online-Bankings
- Implementierung der Technik zum Abrufen von Informationen von Websites
- Stellen Sie Empfänger bereit, um Anwendungssoftware und Anwendungen herunterzuladen und zu installieren
- Umsetzung von Empfängern zur Nutzung digitaler Tools bei der Erledigung von Behördenangelegenheiten in öffentlichen Einrichtungen
- Empfänger an die unabhängige Suche nach Wissen und praktischen Ratschlägen im IT-Bereich heranführen

### 3.3. Inhalte und Struktur des Moduls II

Ld. Nr.	Themen	Dozent	Theorie (Zahl der Stunden)	Praxis (Zahl der Stunden))	Stundenzahl gesamt	Methoden
1.	<b>Herunterladen und Installieren von Anwendungssoftware und Anwendungen auf einem PC, Apple MacOS oder Android- oder iOS-Smartphone Teil II:</b> Was sind die Regeln für das sichere Herunterladen und Installieren von Programmen und Anwendungen auf einem Desktop-Computer oder Smartphone, Deinstallieren von Programmen und Anwendungen, Sicherheitsregeln beim Herunterladen von Programmen und Anwendungen	Informatiker /Trainer/ Lehrer	-	1	1	Demonstration mit Übungen



2.	<b>Online-Käufe von Produkten und Dienstleistungen in ihrem Land:</b> Merkmale von Online-Shops und deren Typen: Marktplatz, Online-Auktionen, Werbedienste; Allgemeine Regeln für sicheres Online-Shopping, wie kann man die Glaubwürdigkeit des Shops überprüfen? Vorschriften von Online-Shops - lohnt es sich, sie zu lesen? Verwendung von Produktkarten im E-Shop, Produktsuche, Warenkorb, Verwendung des Preisvergleichs, Zahlungsmethoden für Waren und Abholung, typische Kaufschritte, Rücksendung von im Versandhandel gekauften Waren und Garantiebedingungen; Aktionen, Rabatte, Coupons	Informatiker /Trainer/ Lehrer	0,5	1	1,5	Minivortrag - Demonstration mit Übungen - Diskussion
3.	<b>Nutzung des Online-Bankings:</b> Was ist elektronisches Banking? Welche Funktionalitäten hat ein Bankkonto-Service über das Internet? Einrichten und Verwenden eines Online-Kontos, Überweisungen, Zahlungen usw. Kontoanmeldung, Sicherheit von Online-Konten - wie kann man nicht getäuscht werden und die Aktivitäten von Betrügern nicht erleichtern? Installation und Funktionsweise einer typischen Bankanwendung	Informatiker /Trainer/ Lehrer	0,5	1	1,5	Minivortrag - Demonstration mit Übungen - Fallstudie



	für Desktop-Computer und Smartphone					
4.	<p><b>Was ist e-Bürger:</b> was kann ich damit erledigen? Merkmale der mobilen Applikation e-Bürger; <b>Was ist e-Gouvernement:</b> welche Funktionselemente enthält es und wozu dient es? Was ist ein elektronisches Formular und was ist seine Form? Was ist ein elektronischer Posteingang? Wie ist das Verfahren zur Erledigung von Angelegenheiten im E-Office-Portal? Was ist ein vertrauenswürdige Profil und wofür wird es verwendet? Welche Bedingungen müssen bei der Erstellung eines Vertrauensprofils erfüllt sein, wie ist die Vorgehensweise bei der Einrichtung?</p>	Informatiker /Trainer/ Lehrer	-	2	2	Demonstration mit praktischen Übungen - Diskussion
5.	<p><b>Herunterladen, Ausfüllen und Versenden von Formularen und offiziellen Schreiben:</b> Was ist ein offizielles allgemeines Schreiben? wann können sie an welche Stelle geschickt werden und wie? das Verfahren zum Versenden eines allgemeinen Schreibens</p>	Informatiker /Trainer/ Lehrer	-	0,5	0,5	Demonstration mit Übungen - Fallstudie
6.	<p><b>ePA – elektronische Patientenakte:</b> Wofür wird ePA verwendet, wie funktioniert es, welche Art? ePA-Login; Was ist ein E-Rezept? Wie erhalte ich einen Rezeptcode? Was ist eine elektronische</p>	Informatiker /Trainer/ Lehrer	-	0,5	0,5	Demonstration mit Übungen



	Überweisung? Wie wechselt man mit ePA den Arzt?					
7.	<b>Suchen und Herunterladen von Informationen von Websites:</b> Was ist die Standardsuchmaschine im Internet? Was sind Keywords, was ist die erweiterte Suche? Das Verfahren zur effektiven Suche nach Informationen im Internet; Typisches Verfahren zum Speichern von Dateien und durchsuchten Webseiten für die Offline-Anzeige	Informatiker /Trainer/ Lehrer	-	1	1	Demonstration mit Übungen - Fallstudie
<b>Gesamt:</b>			<b>1 h</b>	<b>7 h</b>	<b>8 h</b>	

### 3.4. Erwartete Lernergebnisse/ erworbene Kompetenzen im Modul II

#### **Was der Teilnehmer lernen soll:**

- Welche Regeln gelten für das Herunterladen von Software und Anwendungen?
- Welche Regeln gelten für die Installation von Software und Anwendungen?
- Was ist e-Bürger?
- Was ist e-Gouvernement?
- Was ist ePA, welche Dienstleistungen umfasst es?
- Wofür wird das vertrauenswürdige Profil verwendet?
- Was ist ein Online-ePA-Patientenkonto?
- Was ist Online-Shopping, welche Möglichkeiten bietet es?
- Was ist Internet-Banking und welche Dienstleistungen bietet es?

#### **Der Teilnehmer erwirbt folgende Fähigkeiten:**

- Suchen, laden und installieren Sie die erforderliche Anwendungssoftware auf einem PC oder Apple MacOS
- Anwendungen auf Ihrem Android- oder iOS-Smartphone suchen, herunterladen und installieren
- Einrichten eines ePA-Kontos unter Verwendung eines vertrauenswürdigen Profils



- Offizielle Formulare und allgemeine Schreiben herunterladen, ausfüllen und versenden
- Nutzung Ihres ePA-Online-Patientenkontos
- Käufe von Waren und Dienstleistungen in Online-Shops, Zahlungen, Entgegennahme von Retouren und Reklamationen
- Führung eines Bankkontos über das Internet, Durchführung von Zahlungen, Überwachung der Betriebssicherheit
- Eigenständige Suche nach Wissen und Ratschlägen auf Websites

**Der Teilnehmer erwirbt folgende Kompetenzen:**

- Offenheit für das Funktionieren im digitalen Umfeld in Kontakten mit staatlichen und lokalen Regierungsstellen
- ein Gefühl für die Notwendigkeit, die Regeln der Cybersicherheit beim Online-Shopping strikt einzuhalten
- Bewusstsein für die Notwendigkeit, Cybersicherheitsregeln bei der Nutzung von Electronic Banking strikt anzuwenden
- Bewusstsein für die Risiken des Herunterladens und Installierens von Software unbekannter Herkunft

### **3.5. Literatur- und Informationsquellenverzeichnis**

Literatur und Publikationen:

- Im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden – Broschüren – Nr. 2, 3...

Andere Quellen:

- Portal e-Bürger [https://orts-app.de/?utm\\_medium=ppc&utm\\_campaign=Orts-App&utm\\_source=adwords&utm\\_term=b%C3%BCrger%20app&hscam=12606013085&hskw=b%C3%BCrger%20app&hsrc=g&hsver=3&hstgt=kwd-1374505025741&hsgpr=121329038353&hsnet=adwords&hsmt=p&hsad=556283605141&hsacc=6606689868&gclid=EAlaIqobChMI9uOYn\\_nV\\_gIVgsp3Ch131wNJEAAYAAEgKugvD\\_BwE](https://orts-app.de/?utm_medium=ppc&utm_campaign=Orts-App&utm_source=adwords&utm_term=b%C3%BCrger%20app&hscam=12606013085&hskw=b%C3%BCrger%20app&hsrc=g&hsver=3&hstgt=kwd-1374505025741&hsgpr=121329038353&hsnet=adwords&hsmt=p&hsad=556283605141&hsacc=6606689868&gclid=EAlaIqobChMI9uOYn_nV_gIVgsp3Ch131wNJEAAYAAEgKugvD_BwE)
- Portal e-Gouvernement <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/moderne-verwaltung/e-government/e-government-node.html>
- Elektronische Patientenakte:  
[https://www.epa-checkup.de/app/intro.0/?mtm\\_campaign=sea&mtm\\_kwd=patientenakte+online&gclid=EAlaIqobChMIrqa02PrV\\_gIVItB3Ch0vaQkfEAAAYASAAEgLokfD\\_BwE](https://www.epa-checkup.de/app/intro.0/?mtm_campaign=sea&mtm_kwd=patientenakte+online&gclid=EAlaIqobChMIrqa02PrV_gIVItB3Ch0vaQkfEAAAYASAAEgLokfD_BwE)



## 4.0 MODUL III – EIGENE ENTWICKLUNG IN DER DIGITALEN UMGEBUNG

(8 Unterrichtsstunden)

### Einrichtung

1.1 Einrichtung	ZAFOS
1.2 Projektkoordinator	IWONA ŽUKIERT

### Titel des Moduls

MODUL III – Eigene Entwicklung in der digitalen Umgebung

### Modul vorbereitet von:

Anna Block

### 4.1 Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben

Die Ergebnisse der im Rahmen des Projekts durchgeführten Forschungen weisen auf die folgenden Schulungsbedürfnisse von Benutzern und Empfängern hin:

- Lesen von Zeitungen oder Büchern über das Internet
- Musik oder Radio über das Internet hören
- Fernsehen über das Internet
- Reservierung, Kauf von Tickets online
- Teilnahme an Kursen oder Schulungen über das Internet

### 4.2. Ziele des Moduls III

Ziele des Moduls Nr. III sind:

- Senioren für die Möglichkeit des Lesens von Zeitungen und Büchern im Internet sensibilisieren, ihnen beibringen, nach Veröffentlichungen zu suchen, Lesegeräte auszuwählen und zu verwenden, Veröffentlichungen im geeigneten Format zum Lesegerät hinzuzufügen; sie für den ökologischen Aspekt sensibilisieren E-Publikation
- Sensibilisierung der Senioren für die Möglichkeit, Musik und Radio über das Internet zu hören – wie man kostenlos Musik im Internet, Telefon (Android), iPhone hört, Werbung vermeidet, die besten Anwendungen, wie man das Radio benutzt, sichere Nutzung von Musik und Radio,
- Senioren auf die Möglichkeit aufmerksam machen, über das Internet fernzusehen – kostenlos online fernsehen, technische Details, Sicherheit
- Sensibilisierung der Senioren für die Möglichkeit, Tickets online zu buchen und zu kaufen –





verfügbare Websites, Kontoeröffnung, Regeln für die Buchung und Stornierung von Tickets, Zahlungsmethoden

➤ Senioren auf die Möglichkeit der Teilnahme an Online-Schulungen und -Kursen aufmerksam machen, ihnen beibringen, Bildungsplattformen zu nutzen - nach Kursen und Schulungen, den beliebtesten Plattformen suchen, Anwendungen installieren und verwenden.

### 4.3. Inhalte und Struktur des Moduls III

Ld. Nr.	Themen	Dozent	Theorie (Zahl der Stunden)	Praxis (Zahl der Stunden)	Stundenzahl gesamt	Methoden
1.	Zeitungen und Bücher über das Internet lesen - Publikationen suchen, Leser auswählen und nutzen, Publikationen zum Leser hinzufügen	Informatiker/ Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Demonstration - Übungen
2.	Musik und Radio über das Internet hören - Auswahl und Installation von Anwendungen, Suche nach Musiktiteln, Sicherheit der kostenlosen Nutzung	Informatiker/ Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Demonstration - Übungen
3.	Fernsehen über das Internet - Installation, technischer Support, Sicherheit der kostenlosen Nutzung	Informatiker/ Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Demonstration - Übungen
4.	Reservierung, Kauf von Tickets im Internet - Suche nach Tickets, Buchungsregeln, sichere Kontoeröffnung und Ticketzahlung, Stornierung von Reservierungen	Informatiker/ Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Demonstration - Übungen
5.	Teilnahme an Online-Schulungen - Suche nach Kursen und Schulungen, Installation und Nutzung von Bildungsplattformen	Informatiker/ Trainer/Lehrer	0,5	1,5	2	Demonstration - Übungen
<b>Gesamt:</b>			2,5 h	4 h	8 h	



#### **4.4. Erwartete Lernergebnisse/ erworbene Kompetenzen im Modul III**

##### **Was der Teilnehmer lernen soll:**

- Nutzung der Presse im Internet
- Wie man Bücher im Internet liest
- Wie man Musik und Radio im Internet hört
- Wie man im Internet fernsieht - Filme, Nachrichten, andere Programme
- Wie buche/kaufe ich Tickets?
- Wie man nach Schulungen im Internet sucht, Auswahlkriterien für Schulungen, Online-Schulungen und -Kurse

##### **Der Teilnehmer erwirbt folgende Fähigkeiten:**

- Er kann die Presse im Internet nutzen
- Er kann Literatur im Internet lesen
- Er kann Radiosendungen im Internet finden und handhaben
- Er kann im Internet nach Musik suchen
- Er kann Websites und Anwendungen nutzen, die Fernsehprogramme und Filme im Internet anbieten
- Er kann Eintrittskarten für künstlerische Veranstaltungen buchen/kaufen
- Er kann einen Ausbildungs-/Bildungskurs finden und verifizieren, sich anmelden, Bildungsplattformen installieren und betreiben

##### **Der Teilnehmer erwirbt folgende Kompetenzen:**

- Digitale Kompetenzen: **kritischer und verantwortungsvoller Umgang** mit digitalen Technologien und ihre Nutzung für Lernen, Arbeit und gesellschaftliche Teilhabe, Daten- und Informationskompetenz
- Persönliche Kompetenzen: logisches und analytisches Denken, Kreativität, Entwicklungsbereitschaft, Anpassungsfähigkeit an ein sich veränderndes Umfeld, Offenheit für neue Lösungen

#### **4.5. Literatur- und Informationsquellenverzeichnis**

##### Literatur und Publikationen:

- Im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden – Broschüren - Nr 8 i 9
- Mareile Halting „Internet für Senioren“



## 5.0 MODUL IV – INKLUSION IN DAS SOZIALE LEBEN (8 Unterrichtsstunden)

### Einrichtung

1.1 Einrichtung	ZAFOS
1.2 Projektkoordinator	IWONA ŽUKIERT

### Titel des Moduls

MODUL IV – Inklusion in das soziale Leben

### Modul vorbereitet von:

Anna Block

### 5.1. Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger – basierend auf den Ergebnissen der Projektforschung und den Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags in Bezug auf die Inhalte des Moduls ergeben

Die Ergebnisse der im Rahmen des Projekts durchgeführten Forschungen weisen auf die folgenden Schulungsbedürfnisse von Benutzern und Empfängern hin:

- Nutzung von Facebook
- Nutzung der Textkommunikatoren
- Nutzung von Social Media (andere als Facebook)
- Teilnahme an Gruppen und Diskussionsforen

Obwohl die Inhalte betreffend die soziale Teilhabe von den Befragten Senioren nicht als gewünschte Schulungsinhalte angegeben wurden, entschied sich der Antragsteller für die Aufnahme dieser Inhalte in das Programm als Inhalte, die für die Teilhabe der Senioren an den Entscheidungsprozessen sehr wichtig sind.

### 5.2 Ziel des Moduls

#### **Ziele des Moduls Nr. IV sind:**

- Die Senioren zu ermutigen, sich aktiv am sozialen Leben zu beteiligen, auch durch soziale Netzwerke, Gruppen und Diskussionsforen
- Senioren die Bedeutung und Möglichkeiten der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben aufzuzeigen
- Senioren beizubringen, Facebook zu nutzen



Finanziert von der  
Europäischen Union

- Senioren beizubringen, Textnachrichten zu verwenden
- Senioren beizubringen, verschiedene soziale Netzwerke zu nutzen
- Senioren beizubringen, wie sie an Gruppen und Diskussionsforen teilnehmen können



### 5.3. Inhalte und Struktur des Moduls IV

Ld.Nr.	Themen	Dozent	Theorie (Zahl der Stunden)	Praxis (Zahl der Stunden)	Stundenzahl gesamt	Methoden
1.	Was ist gesellschaftliche Teilhabe; wie man ein aktives Mitglied der Gemeinschaft wird; Teilnahme an wichtigen gesellschaftlichen Veranstaltungen	Fachkraft im Bereich gesellschaftliche Teilhabe / Trainer	0,5	0,5	1	Gespräch, Gruppenarbeit, Brainstorming
2.	Warum lohnt es sich, an sozialen Netzwerken, Gruppen und Diskussionsforen teilzunehmen?	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,25	0,25	0,5	Gespräch, Gruppenarbeit, Brainstorming
3.	Nutzung von Facebook - Konto einrichten, Einstellungen, Sicherheit - erweitertes Profil	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,5	1,5	2	Präsentation, Übungen
4.	Verwenden von Textkommunikatoren-verfügbare kostenlose Textkommunikatoren, Sicherheit bei der Verwendung, Installieren von Anwendungen	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Präsentation, Übungen
5.	Andere Seiten für Social-Networking - welche anstelle von Facebook, die beliebtesten Portale der Welt und die beliebtesten Portale der Deutschen, wie sind sie zu verwenden	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Präsentation, Übungen
6.	Gruppen und Diskussionsforen – öffentliche und private Diskussionsforen, wie man sie sucht und wie man sie benutzt; Kultur im Diskussionsforum	Informatiker/Trainer/Lehrer	0,5	1	1,5	Präsentation, Übungen, Diskussion
Gesamt:			2,75 h	5,25 h	8 h	

### 5.4. Erwartete Lernergebnisse/ erworbene Kompetenzen im Modul IV

Was der Teilnehmer lernen soll:



- Was ist soziale Teilhabe und wie kann man ein aktives Mitglied der Gesellschaft sein?
- Wie man soziale Netzwerke nutzt, einschließlich Facebook
- Verwendung von Textnachrichten
- Wie man Diskussionsgruppen und Foren nutzt und wie man danach sucht
- Was sind die sozialen und persönlichen Vorteile der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben über das Internet?

**Der Teilnehmer erwirbt folgende Fähigkeiten:**

- Er kann soziale Netzwerke nutzen, einschließlich Facebook
- Er kann Textnachrichten verwenden
- Er kann an Foren und Diskussionsgruppen teilnehmen
- Er kennt die Kultur der Nutzung sozialer Netzwerke, Gruppen und Diskussionsforen

**Der Teilnehmer erwirbt folgende Kompetenzen:**

- Digitale Kompetenzen: kritischer und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Technologien für Lernen, Arbeiten und gesellschaftliche Teilhabe, Daten- und Informationskompetenz
- Soziale Kompetenzen: Kommunikationsfähigkeit, soziale Anpassung, Teamarbeit, Konfliktlösung
- Persönliche Kompetenzen: logisches und analytisches Denken, Kreativität, Entwicklungsbereitschaft, Anpassungsfähigkeit an ein sich veränderndes Umfeld, Offenheit für neue Lösungen

## **5.5. Literatur- und Informationsquellenverzeichnis**

Literatur und Publikationen:

- Im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden – Broschüren - Nr. 1, 2, 3, 4, 8
- Mareile Halting „Internet für Senioren“



## **6.0 MODUL V – EIGENE ENTWICKLUNG IN DER DIGITALEN UMGEBUNG – Training der Soft Skills, die für eine Autopräsentation notwendig sind (8 Unterrichtsstunden)**

### **Einrichtung**

1.1 Einrichtung	ZAFOS
1.2 Projektkoordinator	IWONA ŽUKIERT

### **Titel des Moduls**

**MODUL V – Eigene Entwicklung in der digitalen Umgebung – Training der Soft Skills, die für eine Autopräsentation notwendig sind**

### **Modul vorbereitet von:**

Anna Block

### **6.1 Die Bedürfnisse der Nutzer und Empfänger auf der Grundlage der Herausforderungen, die sich aus der Digitalisierung des Alltags ergeben**

Obwohl die Inhalte des Moduls von den Befragten Senioren nicht als gewünschte Schulungsinhalte angegeben wurden, entschied sich der Antragsteller für die Aufnahme dieser Inhalte in das Programm als die, die aus Sicht der Digitalisierung des Alltags äußerst wichtig sind.

### **6.2. Ziel des Moduls V**

Ziele des Moduls 6 sind:

- Senioren zu ermutigen, sich aktiv am digitalen Gesellschaftsleben zu beteiligen
- Senioren die Prinzipien der Selbstdarstellung beizubringen, ihr eigenes Image aufzubauen und online zu kommunizieren
- Erhöhung der Kompetenzen von Senioren in Bezug auf öffentliches Reden online und in Internetforen



### 6.3 Inhalte und Struktur des Moduls V

Ld. Nr.	Themen	Dozent	Theorie (Zahl der Stunden)	Praxis (Zahl der Stunden)	Stundenzahl gesamt	Methoden
1	Wie kann man Stress und Lampenfieber in Selbstbewusstsein verwandeln? Stressursachen – wie man sich vor dem Vortrag vorbereitet und was zu beachten ist, Stresssymptome – die Perspektive des Moderators und des Publikums, Techniken zum Stressabbau, Techniken zur Stärkung des Selbstbewusstseins.	Trainer der Persönlichkeit sentwicklung, Coach, Psychologe, Pädagoge	0,5	1,5	2	Minivortrag, Präsentation, Übungen
2	Wie bauen Sie Autorität mit einer für Sie natürlichen Körpersprache auf? Sehvermögen und Blickkontakt. Modulieren der Sprache. Körpersprache, Elemente des Savoir-vivre in der Selbstdarstellung – was nicht angebracht und was erlaubt ist.	Trainer der Persönlichkeit sentwicklung, Coach, Psychologe, Pädagoge	0,5	1,5	2	Präsentation, Übungen
3	Die Kunst des Präsentierens in kurzen Statements. Welche Struktur soll das Statement haben bei Reden vor der TV-Kamera, bei Interviews, Frühstück, Berichten etc., bei Pressekonferenzen, bei Veranstaltungen. Umgang mit schwierigen Fragen und Vorwürfen.	Trainer der Persönlichkeit sentwicklung, Coach, Psychologe, Pädagoge	0,5	1,5	2	Präsentation, Übungen
4	Wie präsentiert man sich online? Körpersprache während der Online-Selbstpräsentation, wie man die Aufmerksamkeit der Teilnehmer während der Online-Selbstpräsentation aufrechterhält, effektive Techniken, um das Interesse zu wecken und die Aufmerksamkeit während der Online-Selbstpräsentation aufrechtzuerhalten, wie man mehr Interaktion während der Online-Selbstpräsentation einführt, wie man mit der Online-Selbstpräsentation	Trainer der Persönlichkeit sentwicklung, Coach, Psychologe, Pädagoge	0,5	1,5	2	Minivortrag, Präsentation, Übungen





beginnt -Präsentation gut, wie kann man online mit Leidenschaft und Energie sprechen und sich um eine emotionale Botschaft kümmern?					
Gesamt:		2 h	6 h	8 h	

## **6.4. Erwartete Lernergebnisse/ erworbene Kompetenzen im Modul V**

### **Was der Teilnehmer lernen soll:**

- Wie Sie sich effektiv und wirkungsvoll in der Öffentlichkeit präsentieren
- Wie man öffentliche Erklärungen vorbereitet
- Wie Sie Ihre eigenen Werte in öffentlichen Reden effektiv einsetzen
- Umgang mit Stress und Lampenfieber

### **Der Teilnehmer erwirbt folgende Fähigkeiten:**

- Er kann eine öffentliche Rede vorbereiten
- Er kann Selbstdarstellungstechniken anwenden
- Er kann mit Stress umgehen

### **Der Teilnehmer erwirbt folgende Kompetenzen:**

- Soziale Kompetenzen: Kommunikationsfähigkeit, soziale Anpassung, Konfliktlösung, kritische Bewertung des eigenen und fremden Handelns
- Persönliche Kompetenzen: Kreativität, Entwicklungsbereitschaft, Anpassungsfähigkeit an ein sich veränderndes Umfeld, Offenheit für neue Lösungen, Durchsetzungsvermögen

## **5.5. Literatur- und Informationsquellenverzeichnis**

### Literatur und Publikationen:

- Im Rahmen des Projekts entwickelter Leitfaden – Broschüren - Nr. 1, 2, 3, 4, 8
- Johannes Stärk „Selbstpräsentation. Crashkurs“, Cornelsen Scriptor 2011



**MODUL I - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem  
Trainingsprogramm "Senioren im Netz"**

*Bitte bewerten Sie Ihre Kompetenzen anonym, indem Sie Ihre persönliche Einstellung zu den folgenden Fragen zum Ausdruck bringen, durch die Markierung entsprechender Stufe auf der Skala*

Ld. Nr.	Fragen	Ja	Eher ja	Etwas ja, etwas nein	Eher nicht	Nicht
<b>Kompetenzen</b>						
1.	Kann ich die Prinzipien der Cybersicherheit in der Praxis anwenden??	5	4	3	2	1
2.	Kann ich die Netiquette im Internet verwenden?	5	4	3	2	1
3.	Bin ich mir der Existenz von geistigem Eigentum im Internet bewusst und kann ich dieses unter Beachtung der Rechte Dritter nutzen?	5	4	3	2	1
4.	Ich kann die erforderliche Anwendungssoftware auf einem Computer suchen, herunterladen und installieren	5	4	3	2	1
5.	Ich kann die notwendigen Anwendungen auf einem Smartphone suchen, herunterladen und installieren	5	4	3	2	1
6.	Ich kann ein Facebook-Konto einrichten und Facebook-Dienste nutzen, um Gruppen und Gemeinschaften zu erstellen	5	4	3	2	1
7.	Ich kann E-Mail-Konten einrichten, E-Mails senden und empfangen	5	4	3	2	1
8.	Ich kann selbständig nach Neuigkeiten und Ratschlägen zu Internetdiensten suchen	5	4	3	2	1
9.	Ich bin mir der Notwendigkeit bewusst, die Grundsätze der Cybersicherheit für den Einzelnen und die Gesellschaft strikt anzuwenden	5	4	3	2	1
10.	Ich bin mir der Risiken des Herunterladens und Installierens von Software unbekannter Herkunft bewusst	5	4	3	2	1
11.	Ich kann im Internet Informationen austauschen und kommunizieren	5	4	3	2	1
12.	Ich kann das Risiko der Veröffentlichung personenbezogener Daten auf Websites sozialer Netzwerke, einschließlich Facebook, einschätzen	5	4	3	2	1
13.	Nutze ich das Internet, um in der Zivilgesellschaft zu wirken?	5	4	3	2	1

*Wir bedanken uns für das Ausfüllen des Fragebogens*



**MODUL II - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem  
Trainingsprogramm "Senioren im Netz"**

*Bitte bewerten Sie Ihre Kompetenzen anonym, indem Sie Ihre persönliche Einstellung zu den folgenden Fragen zum Ausdruck bringen, durch die Markierung entsprechender Stufe auf der Skala*

Ld.Nr.	Fragen	Ja	Eher ja	Etwas ja, etwas nein	Eher nicht	Nicht
Kompetenzen						
1.	Kann ich die erforderliche Anwendungssoftware auf meinem PC oder Apple MacOS finden, herunterladen und installieren?	5	4	3	2	1
2.	Kann ich die erforderlichen Anwendungen auf meinem Android- oder iOS-Smartphone suchen, herunterladen und installieren?	5	4	3	2	1
3.	Kann ich ein ePUAP-Konto einrichten, ein vertrauenswürdige Profil verwenden?	5	4	3	2	1
4.	Kann ich offizielle Formulare und allgemeine Schreiben herunterladen, ausfüllen und versenden?	5	4	3	2	1
5.	Kann ich das Online-Konto des IKP-Patienten nutzen?	5	4	3	2	1
6.	Kann ich Waren und Dienstleistungen in Online-Shops kaufen?	5	4	3	2	1
7.	Ich kann ein Bankkonto über das Internet nutzen, Zahlungen leisten, die Betriebssicherheit beobachten	5	4	3	2	1
8.	Ich kann selbstständig auf Websites nach Wissen und Ratschlägen suchen	5	4	3	2	1
9.	Ich bin offen für die Arbeit in einem digitalen Umfeld in Kontakten mit staatlichen und lokalen Regierungsbehörden	5	4	3	2	1
10.	Ich habe das Bedürfnis, die Regeln der Cybersicherheit beim Online-Shopping strikt einzuhalten	5	4	3	2	1
11.	Ich bin mir der Notwendigkeit bewusst, bei der Nutzung von Electronic Banking die Regeln der Cybersicherheit strikt anzuwenden	5	4	3	2	1
12.	Ich bin mir der Risiken des Herunterladens und Installierens von Software unbekannter Herkunft bewusst	5	4	3	2	1

*Wir bedanken uns für das Ausfüllen des Fragebogens*



---

**MODUL III - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem  
Trainingsprogramm "Senioren im Netz"**

---

*Bitte bewerten Sie Ihre Kompetenzen anonym, indem Sie Ihre persönliche Einstellung zu den folgenden Fragen zum Ausdruck bringen, durch die Markierung entsprechender Stufe auf der Skala*

Ld.Nr	Fragen	Ja	Eher ja	Etwas nein, etwas ja	Eher nicht	Nicht
<b>Kompetenzen</b>						
1.	Ich kann die im Internet verfügbare Presse nutzen	5	4	3	2	1
2.	Ich kann im Internet Bücher lesen	5	4	3	2	1
3.	Ich kann im Internet Musik und Radio hören	5	4	3	2	1
4.	Ich weiß, wie man im Internet fernsieht – Filme, Nachrichten, andere Sendungen	5	4	3	2	1
5.	Ich kann im Internet Tickets kaufen/ reservieren	5	4	3	2	1
6.	Ich weiß, wie man im Internet Schulungen findet	5	4	3	2	1

*Wir bedanken uns für das Ausfüllen des Fragebogens*



**MODUL IV - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem  
Trainingsprogramm "Senioren im Netz"**

*Bitte bewerten Sie Ihre Kompetenzen anonym, indem Sie Ihre persönliche Einstellung zu den folgenden Fragen zum Ausdruck bringen, durch die Markierung entsprechender Stufe auf der Skala*

Ld.Nr	Fragen	Ja	Eher ja	Etwas ja, etwas nein	Eher nicht	Nicht
Kompetenzen						
1.	Ich weiß, was gesellschaftliche Teilhabe ist und wie man ein aktives Mitglied der Gesellschaft ist	5	4	3	2	1
2.	Ich kann soziale Netzwerke, einschließlich Facebook, nutzen	5	4	3	2	1
3.	Ich kann Textnachrichten wie Skype, Messenger usw. verwenden.	5	4	3	2	1
4.	Ich kann an Foren und Diskussionsgruppen teilnehmen	5	4	3	2	1

*Wir bedanken uns für das Ausfüllen des Fragebogens*



---

**MODUL V - Senioren-Kompetenzbefragung vor/nach dem  
Trainingsprogramm "Senioren im Netz"**

---

*Bitte bewerten Sie Ihre Kompetenzen anonym, indem Sie Ihre persönliche Einstellung zu den folgenden Fragen zum Ausdruck bringen, durch die Markierung entsprechender Stufe auf der Skala*

Ld. Nr.	Fragen	Ja	Eher ja	Etwas ja, etwas nein	Eher nicht	Nicht
Kompetenzen						
1.	Ich kann eine öffentliche Rede vorbereiten	5	4	3	2	1
2.	Ich kann Selbstdarstellungstechniken anwenden	5	4	3	2	1
3.	Ich kann mit Stress und Lampenfieber umgehen	5	4	3	2	1
4.	Ich kann meine eigenen Werte in öffentlichen Reden effektiv einsetzen	5	4	3	2	1

*Wir bedanken uns für das Ausfüllen des Fragebogens*



## Bewertung der Schulung im Rahmen des Programms „Senioren im Netz“

*Bitte bewerten Sie Ihre Kompetenzen anonym, indem Sie Ihre persönliche Einstellung zu den folgenden Fragen zum Ausdruck bringen, durch die Markierung entsprechender Stufe auf der Skala*

Ld.Nr.	Fragen	Ja	Eher ja	Etwas ja,	Eher nicht	Nicht
<b>Verlauf der Schulung</b>						
1.	Das Training war aus Sicht meines Privatlebens nützlich	5	4	3	2	1
2.	Die Diskussion während des Unterrichts war interessant und nützlich für das weitere soziale Leben	5	4	3	2	1
3.	Die vorgestellten Beispiele entsprachen meinen Erwartungen	5	4	3	2	1
4.	Das während des Trainings erworbene Wissen wird mir helfen, in meinem Privat- und Familienleben besser zu funktionieren	5	4	3	2	1
5.	Die während der Ausbildung erworbenen sozialen Kompetenzen werden es mir ermöglichen, umfassender am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, mich an der Entstehung lokaler Gesetze, an sozialen Konsultationen und am Demokratisierungsprozess zu beteiligen	5	4	3	2	1
6.	Die während der Ausbildung erworbenen digitalen Kompetenzen werden mir den Umgang mit den Herausforderungen des digitalisierten Alltags erleichtern	5	4	3	2	1
7.	Hat das Training meine Redefähigkeiten verbessert, einschließlich Stressbewältigung, Selbstpräsentationsfähigkeiten und Selbstvertrauen?	5	4	3	2	1
<b>Der Dozent</b>						
8.	Hat der Dozent zu Beginn die Ziele der einzelnen Klassen vorgestellt?	5	4	3	2	1
9.	Waren die Aussagen des Dozenten klar und verständlich?	5	4	3	2	1
10.	Hat mich der Dozent in die aktive Teilnahme am Training eingebunden?	5	4	3	2	1
11.	Hat der Dozent meine Fragen verständlich und ausführlich beantwortet?	5	4	3	2	1

12. Was hat mir während der Schulung gefallen?

.....

13. Was war überflüssig? .....

.....

14. Welche Inhalte haben gefehlt? .....

.....

### ALLGEMEINE BEWERTUNG DER SCHULUNG

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---



Finanziert von der  
Europäischen Union

Es hat die Erwartungen voll erfüllt	Es hat die Erwartungen guterfüllt	Es hat die Erwartungen durchschnittlich erfüllt	Es hat die Erwartungen schwach erfüllt	Es hat die Erwartungen nicht erfüllt
-------------------------------------	-----------------------------------	---	--	--------------------------------------

*Wir bedanken uns für das Ausfüllen des Fragebogens*