



Social Circles WP3 Programma di Community Coaching

INHALT

Community-Coaching-Programm	4
Programmübersicht	4
Lernergebnismatrix	6
Modul 1 – Einführung in das Community Coaching	8
Mehrwert	8
F2F-Unterrichtsplan	9
Lerneinheit 1	11
Anhang 1 – Fallstudien	14
Lerneinheit 2	18
Anhang 2 – Materialien für diagnostische Übungen	22
Lerneinheit 3	24
Selbstgesteuertes Lernen (SDL)	27
Modul 2 – Mentoring für die Silver Society	38
Mehrwert	38
F2F-Unterrichtsplan	38
Lerneinheit 1	42
Lerneinheit 2	45
Lerneinheit 3	48
Selbstgesteuertes Lernen (SDL)	51
Anhang 3 – Übungen und Fallstudien	75
Anhang 1: Fragen zur Reflexion – „Altersbrille“	76

Anhang 2: Gruppenarbeit: Bildung als sozialer Vermittler gestalten _____	78
Anhang 3: Fallstudien _____	80
Anhang 4: Kurze Beispiele _____	82
Anhang 5: Microlearning-Erfahrung _____	84
MICROLEARNING-ERFAHRUNG _____	85
Anhang 6: Häufige Risiken _____	86
Anhang 7: Aufgaben entwerfen _____	88
Anhang 8: Szenarioanalyse _____	90
Modul 3 – Entwicklung von Mikro-Lernressourcen für ältere Lernende _____	92
Mehrwert _____	92
F2F-Unterrichtsplan _____	93
Lerneinheit 1 _____	97
Lerneinheit 2 _____	99
Lerneinheit 3 _____	101
Selbstgesteuertes Lernen (SDL) _____	103
Anhang 4 – Abschlusspräsentationen _____	123

COMMUNITY-COACHING-PROGRAMM

PROGRAMMÜBERSICHT

Das Hauptziel des **Community Coaching Programms (CCP)** besteht darin, Erwachsenenbildner und Gemeindevorsteher zu befähigen, das umfassende Lernmodell „Social Circles“ anzuwenden. Durch die Verbesserung der Fähigkeiten von Fachkräften in der Erwachsenenbildung möchte das CCP älteren Erwachsenen Zugang zu Lernangeboten verschaffen, die den sozialen Zusammenhalt fördern und Isolation bekämpfen.

In Anbetracht der Tatsache, dass ältere Lernende unterschiedliche Lernstile und Präferenzen haben, verfolgt das CCP einen **flexiblen pädagogischen Ansatz**. Es bietet Unterrichtspläne, adaptive Lehrmethoden und digitale Tools, die auf verschiedene Kompetenzstufen zugeschnitten sind. Ein zentraler Bestandteil des Programms ist die Ausbildung lokaler Freiwilliger und Pädagogen zu Mentoren, die älteren Lernenden die maßgeschneiderte Anleitung und Ermutigung bieten, die sie benötigen, um sich in der Bildungslandschaft zurechtzufinden.=

EINE GANZHEITLICHE BILDUNGSINITIATIVE

Das CCP verfolgt zwei Ziele: Es betrachtet die Entwicklung von Erwachsenenbildnern – unseren wichtigsten Vermittlern – als ebenso wichtig wie die Bedürfnisse der Endnutzer. Das Programm konzentriert sich auf:

- **Soziale Vernetzung:** Integration von Gruppenaktivitäten, Foren und Networking zum Aufbau eines Gemeinschaftsgefühls.
- **Digitale Befähigung:** Unterstützung der Pädagogen bei der Beherrschung der Social Circles Toolbox und der Erstellung eigener Mikro-Lernressourcen.
- **Innovative Bereitstellung:** Nutzung der Allgegenwart digitaler Kanäle und nicht-traditioneller, eingebetteter Mikro-Lerninhalte, um ältere Erwachsene dort zu erreichen, wo sie sich befinden.

DURCHFÜHRUNG UND STRUKTUR

Das CCP wurde im Mai 2025 bei einer transnationalen Schulungsveranstaltung in Frankreich getestet, gefolgt von lokalen Pilotprojekten mit fünf weiteren Pädagogen pro Partnerland.

Der Lehrplan umfasst **42 Stunden Schulung**, die sich zu gleichen Teilen aus **18 Stunden Präsenzunterricht (F2F)** und **24 Stunden selbstgesteuertem Lernen (SDL)** zusammensetzen. Er ist in Englisch, Schwedisch, Französisch, Deutsch, Italienisch und Slowenisch über ein MOOC, ein druckbares PDF-Handbuch oder ein interaktives Online-Flipbook verfügbar.

KERNMODULE

Der 42-stündige Lehrplan ist in drei Module unterteilt (jedes umfasst 6 Stunden F2F und 8 Stunden SDL):

Modul	Schwerpunkte
1. Einführung in das Community-Coaching	Grundlegende Coaching-Fähigkeiten, generationsübergreifendes Mentoring und Anwendung von Mikro-Lerntechniken in der Erwachsenenbildung.
2. Mentoring für die „Silver Society“	Gesundes und aktives Altern, digitale Inklusion und Strategien zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Ausgrenzung.
3. Entwicklung von Mikro-Lernressourcen	Praktische Unterstützung für Pädagogen bei der Erstellung digitaler Ressourcen speziell für schwer erreichbare ältere Lernende.

Nach Abschluss des Kurses werden Erwachsenenbildner:

- **Beruflich vorbereitet:** Angemessen geschult, um in alternativen, informellen Bildungsumgebungen zu arbeiten.
- **Technisch versiert:** Sie sind vertraut mit der Nutzung neuer Ressourcen und der Vermittlung von Mikro-Lernen in einem Blended-Learning-Kontext.
- **Kreative Entwickler:** Vertraut mit der Theorie des Mikro-Lernens und in der Lage, maßgeschneiderte Aktivitäten zu entwickeln, um ältere Erwachsene zu motivieren.

LERNERGEBNISMATRIX

Ziele	Modul 1	Modul 2	Modul 3
Lernen über alternative Bildungsansätze (Mikrolern-Theorie)	X		
Einführung des LifeComp-Konzeptrahmens in eigene Bildungskurse	X		
Kompetentes Handeln in neuen virtuellen Lernumgebungen	X	X	X
Erhöhtes Bewusstsein für die soziale Situation älterer Menschen		X	
Förderung von Peer-Learning-Möglichkeiten und Mentoring		X	
Erhöhung der Flexibilität im Unterricht durch weniger formelle Bildungsprogramme	X	X	X
Verbessern Sie die Fähigkeiten zum aktiven Zuhören in den spezifischen Gemeinschaften älterer Lernender.			X
Bieten Sie Senioren ad hoc Lernmöglichkeiten, indem Sie eigene Mikro-Lernressourcen entwickeln			X
Wissen, wie man verschiedene Lernmethoden anwendet, um die unterschiedlichen Lernstile älterer Menschen zu unterstützen (<i>Arbeit in kleinen Gruppen, wenig Theorie und viel Praxis, Verbindungen zum realen Leben, Schaffung affektiver Kreise der Sozialisierung usw.</i>)	X	X	X
Blended-Learning-Methoden kennen und anwenden	X	X	X
Die Ressourcen der Social Circles Toolbox effektiv nutzen	X	X	X
Förderung und Anregung des Interesses an Forschung und Innovation für eine inklusive Bildung	X	X	X

MODUL 1 – EINFÜHRUNG IN DAS COMMUNITY COACHING



MODUL 1 – EINFÜHRUNG IN DAS COMMUNITY COACHING

MEHRWERT

Leitgedanke/Motto

„Bildung ist keine Vorbereitung auf das Leben;
Bildung ist das Leben selbst.“

John Dewey (1916), Demokratie und Bildung

Community Coaching definiert Erwachsenenbildung neu als eine relationale und integrative Praxis und nicht als reine Lehrtätigkeit. Für ältere Erwachsene, die möglicherweise unter Desinteresse, geringem Selbstvertrauen oder sozialer Isolation leiden, wird Lernen möglich, wenn Pädagogen Vertrauen, Relevanz und emotionale Sicherheit in den Vordergrund stellen. Dieses Modul positioniert Erwachsenenbildner als Community-Coaches, die das Lernen durch Zuhören, Ermutigung und flexible Mikro-Lerninteraktionen im Alltag unterstützen. Durch die Kombination von Coaching-Prinzipien mit der Mikro-Lerntheorie versetzt das Modul Pädagogen in die Lage, Hindernisse für die Teilnahme abzubauen, Autonomie zu fördern und sinnvolle Lernerfahrungen in weniger formellen und gemeinschaftsbasierten Umgebungen zu schaffen.



F2F-UNTERRICHTSPLAN

MODULTITEL

Einführung in das Community-Coaching und die Mikro-Lern-Theorie

ZEIT

6 Stunden

LERNZIELE

- Lernen über alternative Bildungsansätze (Mikrolern-Theorie)
- Einführung des LifeComp-Konzeptrahmens in eigene Bildungskurse
- Kompetentes Handeln in neuen virtuellen Lernumgebungen
- Erlangung größerer Flexibilität im Unterricht durch die Anwendung weniger formaler Bildungsprogramme
- Wissen, wie man verschiedene Lernmodi anwendet, um die unterschiedlichen Lernstile älterer Menschen zu unterstützen (Arbeit in kleinen Gruppen, wenig Theorie und viel Praxis, Verbindungen zum realen Leben, Schaffung affektiver Sozialisationskreise usw.)
- Blended-Learning-Methoden kennen und anwenden
- Effektive Nutzung der Ressourcen der Social Circles Toolbox
- Förderung und Anregung des Interesses an Forschung und Innovation für eine inklusive Bildung

MODULÜBERSICHT

Dieses 6-stündige Modul ist in **drei Lerneinheiten** von jeweils etwa zwei Stunden Dauer gegliedert. Die Schulung kombiniert kurze theoretische Inputs mit angeleiteter Reflexion, Austausch unter Gleichaltrigen und praktischen Übungen.

- **Sitzung 1:** Community-Coaching in der Erwachsenenbildung
- **Sitzung 2:** Mikro-Lerntheorie und alternative Lernansätze
- **Sitzung 3:** Anwendung von Mikrolernen in gemeinschaftsbasierten Lernumgebungen

Jede Sitzung umfasst Diskussionen, fallbasierte Arbeit und gemeinsame Reflexion, um den Transfer in die Praxis zu unterstützen.

IT-ANFORDERUNGEN

- Laptop und Projektor
- Stabile Internetverbindung
- Zugang zum MOOC „Social Circles“
- Flipchart oder digitales kollaboratives Whiteboard
- Videokonferenzplattform (für hybride/gemischte Bereitstellung)

LINKS ZU SCHULUNGSMATERIALIEN

- *Social Circles MOOC – Educators Toolbox* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- *LifeComp-Rahmenwerk (Europäische Kommission, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SELBSTBEWERTUNGSSITZUNGEN FÜR COMMUNITY-COACHES

Es sind zwei narrative Selbstbewertungsmomente vorgesehen, um das Selbstvertrauen der Teilnehmer und ihre Wahrnehmung der Rolle zu bewerten.

- **Anfängliche Reflexion (30 Minuten):** Die Teilnehmer reflektieren über ihre derzeitige Rolle, ihr Selbstvertrauen und ihre Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Lernenden und in informellen Lernumgebungen.

Wie definiere ich derzeit meine Rolle als Erwachsenenbildner?

In welchen Situationen agiere ich bereits eher als Coach denn als Lehrer?

Wie sicher fühle ich mich in weniger formellen oder gemeindebasierten Umgebungen?

Wie wohl fühle ich mich in gemischten oder digitalen Umgebungen?

Vor welchen Herausforderungen stehe ich, wenn Lernende sich zurückziehen oder abwenden?

- **Abschließende Reflexion (30 Minuten):** Die Teilnehmer reflektieren nach Abschluss des Moduls über Veränderungen in ihrer Perspektive, ihrem Selbstvertrauen und ihrer beabsichtigten Praxis.

Was hat sich in meinem Verständnis meiner Rolle verändert?

Welche Ansätze aus diesem Modul werde ich sofort anwenden?

Wie hat sich meine Wahrnehmung älterer Lernender verändert?

Welche Unterstützung brauche ich, um diese Arbeitsweise beizubehalten?

Die Teilnehmer schreiben eine kurze persönliche Verpflichtungserklärung (5 bis 6 Zeilen), die sie mit nach Hause nehmen.



LERNEINHEIT 1

TITEL

Gemeinschaftscoaching als Praxis der Erwachsenenbildung

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

1. Reframing the educator role (30 minutes)

Der Trainer stellt Community Coaching als eine Praxis vor, die den traditionellen Unterricht in der Erwachsenenbildung ergänzt, insbesondere in nicht-formalen und gemeindebasierten Kontexten. In dieser Sitzung werden drei berufliche Rollen gegenübergestellt: Lehrer, Moderator und Coach. Dabei werden die Unterschiede hervorgehoben.

- **Lehrer:** Fachexperte, strukturierte Wissensvermittlung, ergebnisorientiert.
- **Moderator:** Prozessbegleiter, unterstützt die Interaktion in der Gruppe.
- **Coach:** Beziehungspartner, regt zum Nachdenken und zur Selbstständigkeit an.

Die Teilnehmer analysieren Unterschiede in Bezug auf:

- Machtverhältnisse
- Verantwortung für das Lernen
- Nutzung der Erfahrungen der Lernenden
- Emotionale Dimension des Lernens

Kernbotschaft: Community Coaching ersetzt nicht den Unterricht, sondern ergänzt ihn in nicht-formalen Kontexten.



2. Coaching-Prinzipien in der Praxis (15–20 Minuten)

Vorstellung und Erläuterung der 5 zentralen Coaching-Prinzipien:

1. **Aktives Zuhören:** Zuhören, um zu verstehen, nicht um zu antworten, Einsatz von Körpersprache
2. **Offene Fragen:** Reflexion und Selbstständigkeit anregen
3. **Zielklärung:** Konzentration auf das, was die Lernenden erreichen wollen
4. **Stärkenbasiertes Feedback:** Fähigkeiten hervorheben, nicht Defizite
5. **Nicht wertende Haltung:** Schaffung eines sicheren Lernraums

Explizite Verknüpfung mit **LifeComp-Kompetenzen:**

- Empathie
- Zusammenarbeit
- Flexibilität
- Selbstregulierung

Der Beitrag betont, dass Community-Coaching den Unterricht nicht ersetzt, sondern auf Situationen reagiert, in denen relationale, emotionale oder motivationale Barrieren das Engagement verhindern. Pädagoginnen und Pädagogen werden aufgefordert, darüber nachzudenken, wie eine Coaching-Denkweise die Autonomie, das Selbstvertrauen und die Beteiligung älterer Lernender fördert.

3. Verteilen Sie die ausgedruckten Fallstudien (siehe Anhang).

Die Teilnehmer arbeiten mit kurzen Fallstudien, in denen ältere Lernende beschrieben werden, die mit Hindernissen wie geringem Selbstvertrauen, Versagensängsten oder negativen Lernerfahrungen in der Vergangenheit konfrontiert sind. In kleinen Gruppen tun die Teilnehmer Folgendes:

- Identifizieren typische Reaktionen von Pädagogen, die sich auf Inhalte oder Anweisungen konzentrieren.
- formulieren diese Reaktionen unter Verwendung von Coaching-Prinzipien wie aktivem Zuhören, offenen Fragen und stärkenorientiertem Feedback neu.

Die Gruppen diskutieren, wie Coaching emotionale und zwischenmenschliche Hindernisse angeht, anstatt sich ausschließlich auf Kompetenzlücken zu konzentrieren.

4. Hindernisse für die Teilnahme und Coaching-Reaktionen identifizieren (40 Minuten)

Die Teilnehmer sammeln Ideen zu häufigen Hindernissen für die Teilnahme älterer Erwachsener und ordnen jedem Hindernis eine geeignete Coaching-Reaktion



zu. Der Trainer moderiert eine gemeinsame Zusammenfassung und hebt dabei wiederkehrende Muster und wirksame Strategien hervor.

- Angst vor dem Scheitern
- Geringes digitales Selbstvertrauen
- Negative Erfahrungen in der Schule
- Soziale Ängste
- Wahrgenommene Irrelevanz

Für jede Barriere definieren die Gruppen:

- Eine inhaltsorientierte Antwort
- Eine coachingorientierte Reaktion

Ordnen Sie jede Barriere einem Coaching-Prinzip oder -Ansatz zu.

Tipp für Trainer: Erstellen Sie eine übersichtliche Tabelle auf einem Flipchart oder Bildschirm, in der Hindernisse und Coaching-Reaktionen gegenübergestellt werden.

Das Ziel ist es, zu verstehen, dass Coaching nicht nur Qualifikationslücken, sondern auch emotionale und zwischenmenschliche Hindernisse angeht.

5. Reflexion und Transfer (20 Minuten)

Die Teilnehmer reflektieren individuell:

- Welche Coaching-Fähigkeit werde ich in meinem Kontext zuerst üben?
- Welches Hindernis kann ich derzeit am ehesten angehen?
- Welche Unterstützung brauche ich, um eine Coaching-Denkweise konsequent anzuwenden?

Optional: Der Moderator lädt die Teilnehmer ein, ihre Überlegungen mit der Gruppe zu teilen.

LINKS UND LERNRESSOURCEN

- *Social Circles MOOC – Educators Toolbox* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- *LifeComp Framework (Europäische Kommission, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

TIPPS FÜR SYNCHROME ONLINE-SITZUNGEN

- Verwenden Sie Breakout-Räume für Fallstudien.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Kameras einzuschalten...
- Verwenden Sie gemeinsame Dokumente für die Erfassung von Barrieren.
- Halten Sie theoretische Beiträge kurz (max. 15 Minuten pro Sitzung).

ANHANG 1 – FALLSTUDIEN

FALLSTUDIE A

Margaret (76) besucht einmal pro Woche einen Kurs für digitale Kompetenzen in einer örtlichen Bibliothek. Die Gruppe besteht aus zwölf älteren Erwachsenen mit unterschiedlichem Kenntnisstand. Der Kursleiter bemerkt, dass Margaret immer früh kommt, sich hinten hinsetzt und während der Vorführungen detaillierte Notizen macht. Wenn es jedoch an die praktische Übung geht, zögert sie sichtbar. Auf die Frage, ob sie Unterstützung möchte, antwortet sie höflich: „Nein, danke, ich schaue erst einmal zu.“ Vor der Gruppe stellt sie selten Fragen. Bei Partnerübungen überlässt sie ihrem Partner die Kontrolle über das Gerät. Wenn sie einen Fehler macht, lacht sie nervös und sagt: „Ich war noch nie gut in schulischen Dingen.“

In einem kurzen informellen Gespräch nach dem Unterricht erzählt Margaret, dass sie mit 14 Jahren die Schule verlassen hat und sich akademisch immer „im Rückstand“ gefühlt hat. Sie erklärt, dass ihre Enkelkinder „von Natur aus clever“ im Umgang mit Technologie sind und sie sich Sorgen macht, vor anderen „dumm dazustehen“.

Der Pädagoge spürt eine Spannung zwischen der Einhaltung des Zeitplans für die Sitzung und der individuellen Förderung von Margaret. Andere Teilnehmer machen schnelle Fortschritte und wünschen sich anspruchsvollere Inhalte.

DISKUSSIONSFRAGEN

1. Welche emotionalen und biografischen Faktoren beeinflussen Margarets Teilnahme?
2. Wie könnte sich eine traditionelle pädagogische Reaktion in dieser Situation von einer Coaching-Reaktion unterscheiden?
3. Welche Risiken entstehen, wenn sich der Pädagoge nur auf die Erledigung der Aufgabe konzentriert?
4. Welche LifeComp-Kompetenzen sind hier am relevantesten?
5. Wie kann Autonomie gefördert werden, ohne Margarets Ängste zu verstärken?
6. Wo sollten professionelle Grenzen gewahrt bleiben?



FALLSTUDIE B

Thomas (68) ist ein pensionierter Ingenieur, der sich als informeller Peer-Supporter bei Community-Lernsitzungen engagiert. Er ist selbstbewusst, redegewandt und hilfsbereit. Während der Sitzungen greift er häufig ein, um Aufgaben zu erklären, bevor der Pädagoge seine Anweisungen beendet hat. Oft korrigiert er andere Teilnehmer während der Aufgabe und nimmt ihnen manchmal ihr Gerät weg, um ihnen „zu zeigen, wie es richtig geht“.

Einige Lernende scheinen erleichtert zu sein, seine Hilfe zu erhalten. Andere werden stiller, wenn er sich ihnen nähert. Eine Teilnehmerin bemerkt später unter vier Augen, dass sie sich „langsam und dumm“ fühlt, wenn Thomas sie öffentlich korrigiert.

Der Kursleiter schätzt Thomas' Enthusiasmus, bemerkt jedoch, dass sich die Gruppendynamik verändert. Die Beteiligung wird ungleichmäßig, und einige Lernende wirken zunehmend passiv.

Gleichzeitig schätzt der Programmkoordinator Thomas' Engagement, da die Unterstützung durch Freiwillige den Personalbedarf reduziert.

DISKUSSIONSFRAGEN

1. Was sind die Vorteile und Risiken der Dominanz von Gleichaltrigen beim Lernen in der Gemeinschaft?
2. Wie könnte ein Coaching-Ansatz die Gruppendynamik beeinflussen, ohne Thomas zu entmutigen?
3. Welche Machtverhältnisse spielen hier eine Rolle?
4. Wie kann der Pädagoge die psychologische Sicherheit schützen und gleichzeitig den Gemeinschaftsgeist aufrechterhalten?
5. Wie sollten institutionelle Erwartungen mit dem Wohlbefinden der Lernenden in Einklang gebracht werden?

FALLSTUDIE C

Aisha (71) nahm an dem Programm teil, nachdem sie näher zu ihrer Tochter gezogen war. Sie ist hoch motiviert und nimmt an jeder Sitzung teil. Sie erledigt ihre Aufgaben sorgfältig und fragt häufig „Ist das richtig?“, bevor sie fortfährt.

Wenn der Pädagoge beschäftigt ist, wartet sie, anstatt selbstständig weiterzumachen. Bei kleinen Fehlern entschuldigt sie sich wiederholt. Wenn sie gelobt wird, wirkt sie erleichtert, sucht aber sofort nach Bestätigung für den nächsten Schritt.

In einem privaten Gespräch erklärt sie, dass sie zuvor einen formellen Erwachsenenbildungskurs besucht habe, in dem sie sich vom Kursleiter wegen ihrer langsamen Arbeitsweise kritisiert gefühlt habe. Sie möchte nicht „wieder etwas falsch machen“.

Die Lehrkraft befürchtet, dass die ständige Bestätigung Aishas Selbstständigkeit einschränkt, ist aber auch besorgt, dass ein zu schneller Entzug der Unterstützung das Vertrauen beschädigen könnte.

DISKUSSIONSFRAGEN

1. Welche zugrunde liegenden Bedürfnisse könnte Aisha zum Ausdruck bringen?
2. Wie können Coaching-Prinzipien ihre Selbstständigkeit stärken, ohne Unsicherheit zu erzeugen?
3. Wie kann Feedback so gestaltet werden, dass die Abhängigkeit von Zustimmung verringert wird?
4. Ab wann wird Unterstützung kontraproduktiv?
5. Welche LifeComp-Kompetenzen sollte der Pädagoge bewusst vorleben?



FALLSTUDIE D

Während eines Blended-Learning-Pilotprojekts werden mehrere Teilnehmer eingeladen, einer optionalen WhatsApp-Gruppe beizutreten, um die Interaktion zwischen den Sitzungen fortzusetzen. Die meisten stimmen zu, aber zwei Teilnehmer lehnen ohne Erklärung ab.

Einer von ihnen, David (73), nimmt weiterhin an den Präsenzveranstaltungen teil, vermeidet jedoch jegliche Diskussion über digitale Kommunikation außerhalb des Unterrichts. Als der Pädagoge ihn behutsam auf seine Zurückhaltung anspricht, erklärt David: „Ich bevorzuge die altmodische Art.“

Später erwähnt ein anderer Teilnehmer, dass David zuvor Opfer eines Online-Betrugs geworden ist und daher gegenüber digitalen Plattformen vorsichtig ist.

Der Programmförderer ist daran interessiert, messbares digitales Engagement nachzuweisen, und ermutigt den Kursleiter, die Online-Teilnahmequoten zu erhöhen.

DISKUSSIONSFRAGEN

1. Wie kann der Pädagoge Davids Grenzen respektieren und gleichzeitig die digitale Inklusion fördern?
2. Welche Annahmen könnte der Pädagoge hinsichtlich des Widerstands treffen?
3. Wie sollte mit externem Leistungsdruck ethisch umgegangen werden?
4. Wo liegt die Grenze zwischen Ermutigung und Zwang?
5. Wie unterscheidet sich in diesem Fall eine Coaching-Haltung von einer überzeugenden Anleitung?

LERNEINHEIT 2

TITEL

Mikrolernen Theorie und alternative Bildungsansätze

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

1. Einführung und konzeptioneller Rahmen (30 Minuten)

Die Sitzung beginnt mit einem Fokus auf Desinteresse statt auf Methodik. Anstatt sofort das Konzept des Mikrolernens vorzustellen, leiten die Moderatoren die Teilnehmer dazu an, zunächst zu untersuchen, warum ältere Erwachsene sich vom Lernen abwenden.

Die Teilnehmer arbeiten in kleinen Gruppen und identifizieren Hindernisse in drei Kategorien:

- **Kognitive Hindernisse** (z. B. Überlastung, Tempo, Gedächtnisprobleme, zu viele Ziele in einer Sitzung)
- **Emotionale Barrieren** (z. B. Versagensangst, Scham, geringes Selbstvertrauen, frühere negative Schulerfahrungen)
- **Strukturelle Barrieren** (z. B. Transport, lange Sitzungen, digitaler Zugang, starre Zeitpläne)

Die Gruppen tauschen kurz ihre Ergebnisse aus. Der Moderator hebt Muster hervor und betont, dass Desinteresse oft nicht auf mangelnde Motivation zurückzuführen ist, sondern eine Reaktion auf Reibungspunkte im Lernkonzept darstellt.

Anschließend wird Micro-Learning als strukturelle und pädagogische Antwort



auf diese Hindernisse vorgestellt. Es wird nicht als „kleinere Inhalte“ präsentiert, sondern als bewusstes Design, das darauf abzielt, die kognitive Überlastung zu reduzieren, den emotionalen Druck zu verringern und die Zugänglichkeit zu erhöhen.

Zu den wichtigsten Grundsätzen gehören:

- Kurze, fokussierte Lerneinheiten mit einem einzigen Ziel
- Kontextualisierung innerhalb realer Aufgaben
- Flexibilität in der Vermittlungsform
- Integration von Aktion und Reflexion

Die Moderatoren weisen auf häufige Missverständnisse hin: Microlearning ist kein oberflächliches, rein digitales oder fragmentiertes Lernen, sondern eine durchdachte Neuorganisation von Inhalten im Hinblick auf Zugänglichkeit und Engagement.

Der Moderator liefert einen prägnanten und fokussierten theoretischen Input, der Micro-Learning mit drei grundlegenden Perspektiven verknüpft:

Kognitive Belastungstheorie

Das Lernen verbessert sich, wenn Informationen in überschaubaren Einheiten vermittelt werden. Kleinere Segmente reduzieren die Überlastung und erhöhen die Merkfähigkeit.

Erfahrungsbasiertes Lernen

Selbst kurze Lernmomente können dem Zyklus von Aktion, Reflexion und Transfer folgen.

Selbstbestimmung und Motivation

Kurze, erreichbare Aufgaben stärken das Gefühl von Kompetenz und Autonomie, was für die Wiedereinbindung von Lernenden mit geringem Selbstvertrauen unerlässlich ist.

2. Diagnostische Übung: Ist das wirklich Mikro-Lernen? (25 Minuten)

Bevor die Teilnehmer ihre eigenen Aktivitäten neu gestalten, analysieren sie drei vorbereitete Sitzungsentwürfe (siehe Anhang 1).

In kleinen Gruppen untersuchen sie:

- Welches Beispiel stellt gut konzipiertes Micro-Learning dar?
- Welches scheint nur kurz zu sein, aber es fehlen ihm die Kernprinzipien?
- Welches enthält trotz guter Absichten eine Überlastung?
- Was fehlt in jedem Fall?

Die Gruppen begründen ihre Schlussfolgerungen anhand der zuvor vorgestellten theoretischen Grundlagen.

Der Moderator leitet eine kurze Zusammenfassung im Plenum und stellt dabei klar, dass

- Kurze Dauer allein definiert Microlearning nicht.
- Ein einziges Ziel und ein klarer Transfer sind unerlässlich.
- Reflexion und Handeln der Lernenden müssen integriert werden.

Diese Übung stärkt die konzeptionelle Präzision, bevor die Teilnehmer zur praktischen Gestaltung übergehen.

3. Neugestaltung von Microlearning (40 Min.)

Die Teilnehmer analysieren eine ihrer bestehenden Lernaktivitäten aus der Perspektive des Mikrolernens und untersuchen dabei die Klarheit der Ziele, die Dauer, das Engagement und die Übungsmöglichkeiten. In Kleingruppendiskussionen wird hervorgehoben, wie Mikrolernen die Inklusion und die Wiederaufnahme des Lernens unterstützen kann.

Diskussionsanregung: „Denken Sie an eine Lernaktivität, die Sie durchführen. Wie könnten Sie diese in Mikro-Lernmomente unterteilen?“

Beispiele, falls erforderlich:

- Eine Diskussion unter Gleichaltrigen über lokale Geschichte
- Eine Lese-, Schreib- oder Rechenaufgabe, eingebettet in eine soziale Aktivität

Die Teilnehmer arbeiten zu zweit oder in kleinen Gruppen daran, eine ihrer eigenen Aktivitäten in ein Mikro-Lernformat umzugestalten, wobei sie Folgendes berücksichtigen:

- Ziel: Was genau soll der Lernende in dieser kurzen Sitzung erreichen?
- Ablauf: Wie fügt sich die Mikroeinheit in größere Lernziele ein?
- Motivation: Wie wird die Aktivität motivierend, relevant und zugänglich sein?
- Reflexion: Wie können die Lernenden das Gelernte sofort anwenden?
- Austausch: Jede Gruppe präsentiert ihre neu gestaltete Mikro-Lerneinheit in 3–4 Minuten, gefolgt von einem kurzen Feedback der anderen Gruppen, das sich auf Klarheit, Engagement und Inklusivität konzentriert.

4. Reflexion und Integration (20 Minuten)

Die Sitzung endet mit einer angeleiteten Reflexion, um das Gelernte zu festigen: Die Teilnehmer notieren individuell:



- Welches Mikro-Lernprinzip sie für ihren Kontext am wertvollsten finden
- Wie Mikro-Lernen Lernenden helfen könnte, die zuvor unmotiviert waren
- Welche praktischen Änderungen sie in der nächsten Woche umsetzen werden

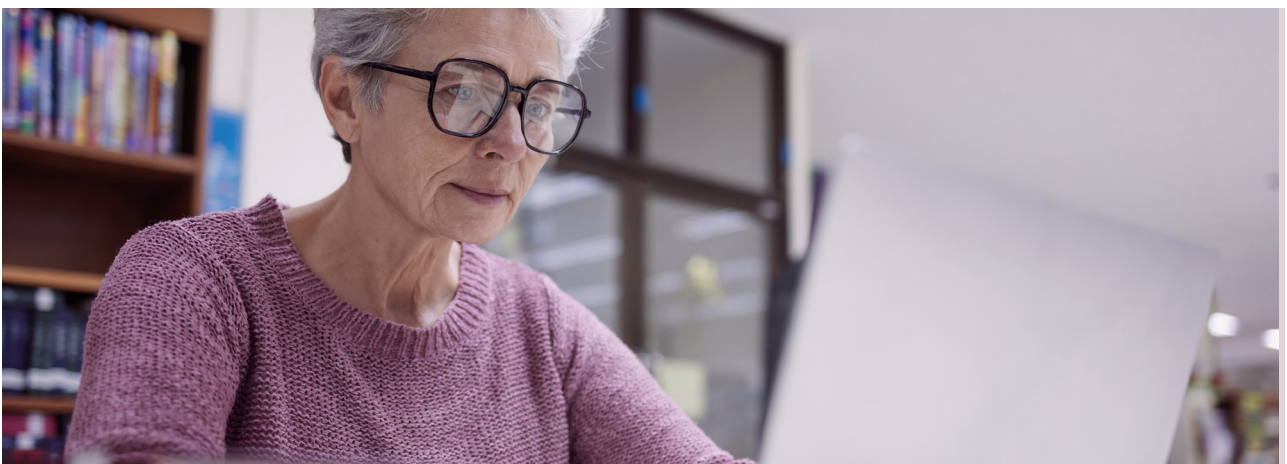
Der optionale Austausch unter Gleichgesinnten ermöglicht die Vertiefung und den Austausch von Ideen. Die Moderatoren betonen, dass es beim Microlearning ebenso sehr um die Denkweise wie um die Methode geht, und ermutigen die Teilnehmer, Lernen als schrittweise, flexibel und lernerzentriert zu betrachten.

LINKS UND LERNRESSOURCEN, DIE VERWENDET WERDEN SOLLEN

- *Social Circles MOOC – Educators Toolbox* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- *LifeComp Framework (Europäische Kommission, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en
- *Mikrolernen:* https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1096751624000149?utm_
- *Theorie der kognitiven Belastung: Skulmowski, A., Xu, K.M. Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning: a New Perspective on Extraneous Cognitive Load. Educ Psychol Rev 34, 171–196 (2022).* <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-7>
- Kolbs Erfahrungslernzyklus im Kontext von erwachsenen und „silbernen“ Lernenden: https://www.hltmag.co.uk/apr20/silver-learners?utm_

TIPPS FÜR SYNCHRONE ONLINE-SITZUNGEN

- Halten Sie theoretische Beiträge kurz und prägnant.
- Verwenden Sie kollaborative Boards für die Neugestaltung.
- Nutzen Sie Breakout-Räume für Gruppenarbeit.
- Nutzen Sie Chats und Umfragen, um die Hemmschwelle zur Teilnahme zu senken.
- Fördern Sie das Feedback unter Gleichaltrigen in kleinen Gruppen.



ANHANG 2 – MATERIALIEN FÜR DIAGNOSTISCHE ÜBUNGEN

Ist das wirklich Micro-Learning?

Beispiel A – „Workshop zum digitalen Selbstvertrauen“

Titel: Selbstbewusst im Internet

Dauer: 90 Minuten

Ziele

- Grundlegende Internetsicherheit verstehen
- Erlernen der Erstellung sicherer Passwörter
- Erkennen von Phishing-E-Mails
- Privatsphäre-Einstellungen erkunden
- Eine Messaging-App herunterladen und verwenden

Aufbau:

- 30-minütige Präsentation mit Folien
- 20-minütige Demonstration
- 20-minütige geführte Übung
- 20-minütige Frage-und-Antwort-Runde

Reflexion oder Transfer: Keine ausdrücklich geplant

Example B – “Using Voice Messages”

Titel: Senden einer Sprachnachricht

Dauer: 10 Minuten

Ziel: Senden einer Sprachnachricht mit einem Smartphone

Struktur:

- Der Moderator demonstriert, wie man eine Nachricht aufzeichnet und versendet
- Die Teilnehmer wiederholen die Schritte

Reflexion oder Transfer: Keine Reflexion; die Aktivität endet, sobald die Nachricht gesendet wurde



Beispiel C – „Erste Sprachnachricht an einen Freund“

Titel: Senden Ihrer ersten Sprachnachricht

Dauer: 15 Minuten

Ziel: Jeder Teilnehmer sendet eine erfolgreiche Sprachnachricht

Aufbau:

1. Kurze Erklärung (2 Minuten)
2. Schrittweise Demonstration (3 Minuten)
3. Individuelles Üben (5 Minuten)
4. Reflexion in Zweiergruppen:
 - Was fiel Ihnen leicht?
 - Was war unklar?
5. Übertragungsaufgabe: Senden Sie später am Tag eine Sprachnachricht an ein Familienmitglied.

Integrierte Unterstützung:

- Die Teilnehmer wählen ihren Kontakt aus
- Peer-Unterstützung wird gefördert
- Kein Druck, mehr als eine Nachricht zu verfassen

Fragen zur Gruppenanalyse

Für jedes Beispiel:

1. Gibt es ein einziges, klares Ziel?
2. Ist die Dauer auf die Aufmerksamkeit und kognitive Belastung abgestimmt?
3. Steht die Handlung des Lernenden im Mittelpunkt?
4. Ist Reflexion integriert?
5. Gibt es einen klaren Transfermoment?
6. Welches theoretische Prinzip (kognitive Belastung, Erfahrungslernen, Autonomie) ist vorhanden oder fehlt?

Die Teilnehmer bereiten eine kurze Begründung für ihre Schlussfolgerungen vor.

LERNEINHEIT 3

TITEL

Anwendung von Mikro-Lernen in gemeinschaftsbasierten Lernumgebungen

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

1. Lernmöglichkeiten in der Gemeinschaft kartieren (30 Minuten)

Der Moderator regt zunächst dazu an, darüber nachzudenken, wo außerhalb formaler Klassenzimmer gelernt wird. Beispiele hierfür sind:

- Bibliotheken, Cafés und Gemeindezentren
- Soziale oder Hobbygruppen
- Freiwilligenarbeit oder Mentoring
- Informelle Treffen mit Gleichaltrigen



Übung:

- Die Teilnehmer erstellen individuell eine Karte ihrer lokalen Gemeinschaft und notieren dabei:
 01. Orte, an denen sich ältere Menschen ganz natürlich treffen
 02. Bestehende informelle Lernaktivitäten
 03. Mögliche Mikro-Lernmomente, die eingebettet werden könnten

Diskussion:

- Die Teilnehmer tauschen Beispiele mit der Gruppe aus und heben dabei Möglichkeiten für ein Engagement mit geringen Einstiegshürden hervor.

Tipp für Trainer: Betonen Sie, dass Mikro-Lernen keine neuen Sitzungen erfordert, sondern bestehende Aktivitäten verbessern und verändern kann.

2. Gestaltung von Mikro-Lernmaßnahmen für den kommunalen Kontext (40 Minuten)

Der Moderator präsentiert praktische Anleitungen zur Anpassung von Mikro-Lernen an den Kontext der Gemeinschaft unter Einbeziehung von Coaching-Prinzipien:

- **Klarheit der Ziele:** Jeder Mikro-Lernmoment sollte ein klares, erreichbares Ergebnis haben.
- **Zeitplanung und Flexibilität:** Die Aktivitäten sollten kurz sein (5–20 Minuten) und leicht zu beginnen oder zu beenden sein.
- **Peer-Learning:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, miteinander zu interagieren und sich gegenseitig zu unterstützen.
- **Beziehungsorientiertes Engagement:** Coaches moderieren Diskussionen, Reflexionen und Inklusion, anstatt nur Inhalte zu vermitteln.

Übung:

- In Zweiergruppen oder kleinen Gruppen wählen die Teilnehmer einen Ort oder eine bestehende Aktivität aus ihrer Mapping-Übung aus.
- Sie entwerfen eine auf diesen Kontext zugeschnittene Mikro-Lerninteraktion, einschließlich:
 - Ziel
 - Dauer
 - Lernressourcen
 - Moderation
 - Elemente der gegenseitigen Unterstützung

Austausch: Jede Gruppe präsentiert ihren Mikro-Lernplan vor der Klasse (3–4 Minuten) und erhält Feedback zu Klarheit, Inklusivität und Praktikabilität.

3. Förderung von Engagement und Peer-Learning (30 Minuten)

In dieser Sitzung wird untersucht, wie Community-Coaches Motivation und Beteiligung aufrechterhalten können:

- **Anerkennung durch Gleichaltrige:** Ermutigen Sie die Lernenden, ihre Erfolge und Erfahrungen zu teilen.
- **Psychologische Sicherheit:** Schaffen Sie ein Umfeld, in dem Fehler als Teil des Lernens akzeptiert werden.
- **Ermutigung und Unterstützung:** Bieten Sie Unterstützung, ohne die Kontrolle zu übernehmen, und fördern Sie so die Autonomie der Lernenden.
- **Soziale Integration:** Aktivitäten können gleichzeitig als Gelegenheit zum sozialen Austausch dienen.

Diskussionsübung:

- Die Teilnehmer reflektieren über gemeinsame Herausforderungen in ihrem Umfeld, wie z. B. geringe Teilnahme, mangelndes Selbstvertrauen oder unterschiedliche Fähigkeiten.
- In kleinen Gruppen entwickeln sie Coaching-Strategien, um diese Hindernisse mithilfe von Micro-Learning-Ansätzen zu überwinden.

Tipp für Trainer: Halten Sie die Strategien zur späteren Verwendung in einer übersichtlichen Tabelle fest.

4. Reflexion und Integration (20 Minuten)

Die Einheit endet mit einer persönlichen und gemeinsamen Reflexion, um das Gelernte zu festigen und den Transfer in die Praxis zu unterstützen:

- Anregungen zur individuellen Reflexion:
 01. Welche Mikro-Lernaktivität könnte ich nächste Woche umsetzen?
 02. Welchen Gemeinschaftsraum oder Kontext könnte ich nutzen, der derzeit nicht ausreichend genutzt wird?
 03. Wie kann ich die Teilnahme und Einbeziehung sicherstellen?
- Optionale Diskussion mit Gleichaltrigen: Teilen Sie eine Maßnahme mit, die Sie ergreifen werden, um Verantwortlichkeit zu schaffen und das Lernen in der Gemeinschaft zu stärken.

Hinweis für Trainer: Betonen Sie, dass es sich hierbei um iteratives Lernen handelt. Coaching- und Mikro-Lernansätze werden im Laufe der Zeit verfeinert, wenn Pädagogen in realen Kontexten experimentieren.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

- *Social Circles MOOC – Educators Toolbox* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- **Eine systematische Übersicht über mobiles Mikrolernen im Kontext erwachsener Lernender** https://www.researchgate.net/publication/372907157_A_systematic_review_of_mobile-based_microlearning_in_adult_learner_contexts
- *LifeComp-Rahmenwerk (Europäische Kommission, 2020)* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

TIPPS FÜR SYNCHRONE ONLINE-SITZUNGEN

- Nutzen Sie Breakout-Räume für Fallstudien.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, während der Diskussionen ihre Kameras einzuschalten.
- Verwenden Sie gemeinsame Dokumente für die Erfassung von Barrieren.
- Halten Sie theoretische Beiträge kurz.



SELBSTGESTEUERTES LERNEN (SDL)

TITEL DER AKTIVITÄT 1

Lernen über alternative Bildungsansätze (Mikrolern-Theorie)

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNERGEBNISSE

- *Lernen über alternative Bildungsansätze (Mikrolern-Theorie)*

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

In dieser Aktivität vertiefen Sie Ihr Verständnis der Mikro-Lerntheorie als alternativen Bildungsansatz in der Erwachsenenbildung.

Sehen Sie sich zunächst dieses kurze [Video](#) zum Thema Mikro-Lernen an. Erkunden Sie dann mit diesen Informationen im Hinterkopf das MOOC „Social Circles“. Konzentrieren Sie sich darauf, Mikro-Lernen nicht einfach als „kurze Sitzungen“, sondern als bewusstes pädagogisches Konzept zu verstehen.

Machen Sie sich während Ihrer Erkundung Notizen zu folgenden Punkten:

- Was sind die bestimmenden Prinzipien des Mikro-Lernens?
- Wie unterscheidet es sich von traditionellen Unterrichtsstrukturen?
- Wie reagiert es auf kognitive, emotionale und praktische Barrieren, denen ältere Lernende begegnen?



Verfassen Sie eine strukturierte Reflexion (ca. eine Seite), in der Sie die Theorie des Mikrolernens mit Ihren eigenen Worten erklären. Schließen Sie Ihre Reflexion mit der Nennung einer potenziellen Einschränkung oder eines Missverständnisses des Mikrolernens, das Pädagogen vermeiden sollten.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Social Circles MOOC – <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
2. **Was ist Mikro-Lernen? [2-minütige Erklärung]** <https://www.youtube.com/watch?v=KlbsuPAibfY>

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- Können Sie die Theorie des Microlearnings klar und sicher erklären?
- Können Sie zwischen Microlearning und fragmentiertem Unterricht unterscheiden?



TITEL DER AKTIVITÄT 2

Einführung des LifeComp-Konzeptrahmens in eigene Bildungskurse

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNERGEBNISSE

- *Einführung des LifeComp-Konzeptrahmens in eigene Bildungskurse*

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

In dieser Aktivität untersuchen Sie, wie das LifeComp-Konzept in Ihre eigene pädagogische Praxis integriert werden kann.

Beginnen Sie damit, sich das [LifeComp-Konzept](#) sorgfältig anzusehen. Achten Sie dabei besonders auf die drei Bereiche und die damit verbundenen Kompetenzen.

Wählen Sie einen Kurs oder ein Lernprogramm aus, das Sie derzeit anbieten. Analysieren Sie, wo LifeComp-Kompetenzen bereits vorhanden sind, auch wenn sie nicht ausdrücklich genannt werden.

Entwickeln Sie dann einen kurzen Integrationsplan, in dem Sie beschreiben:

- Welche LifeComp-Kompetenzen Sie bewusst einführen werden.
- Wie Sie diese für die Lernenden sichtbar machen werden.
- Wie die Reflexion über Kompetenzen in Ihre Sitzungen eingebettet werden könnte.

Schließen Sie mit einer kurzen schriftlichen Erklärung, wie die Einführung von LifeComp eine inklusive und gemeinschaftsorientierte Bildung stärkt.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

Europäische Kommission (2020) LifeComp-Rahmenwerk: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- *Können Sie LifeComp-Kompetenzen in Ihrem eigenen Kurs klar identifizieren?*
- *Sind Sie von einer impliziten zu einer expliziten Integration übergegangen?*

TITEL DER AKTIVITÄT 3

Kompetentes Handeln in neuen virtuellen Lernumgebungen

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

Kompetentes Handeln in neuen virtuellen Lernumgebungen

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Diese Aktivität lädt Sie dazu ein, Ihre Kompetenz in virtuellen Lernumgebungen kritisch zu reflektieren.

Beginnen Sie damit, die digitalen Tools in der Social Circles Toolbox durchzugehen. Reflektieren Sie ehrlich über Ihr derzeitiges Selbstvertrauen bei der Moderation von Online- oder Blended-Learning-Sitzungen.

Führen Sie eine strukturierte Selbstbewertung durch und berücksichtigen Sie dabei Folgendes:

- Wie Sie die Teilnahme online verwalten.
- Wie Sie ältere Lernende digital unterstützen.
- Wie Sie auf technische Herausforderungen reagieren.
- Wie Sie das Engagement in virtuellen Räumen aufrechterhalten.

Wählen Sie ein digitales Tool aus dem Modul „Digitale und soziale Medien“ der Social Circles Toolbox aus und setzen Sie sich eingehend damit auseinander. Dokumentieren Sie dessen Kernfunktionen, Aspekte der Barrierefreiheit und potenzielle Hindernisse für ältere Lernende.

Schließen Sie mit einer schriftlichen Reflexion darüber, wie kompetentes Handeln in virtuellen Umgebungen zu inklusiver Bildung beiträgt.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

Toolbox für soziale Kreise: <https://socialcircles-elearning.eu/digital-and-social-media/>

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbsteinschätzung:

- Fühlen Sie sich sicher im Umgang mit Online-Interaktionen?
- Können Sie digitale Barrieren vorhersehen, mit denen ältere Lernende konfrontiert sind?



TITEL DER AKTIVITÄT 4

Gewinnen Sie mehr Flexibilität im Unterricht, indem Sie weniger formelle Bildungsprogramme anwenden.

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

Gewinnen Sie mehr Flexibilität im Unterricht durch die Anwendung weniger formeller Bildungsprogramme.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

In dieser Aktivität untersuchen Sie den Grad der Formalität in Ihrer aktuellen Unterrichtspraxis.

Wählen Sie einen strukturierten Kurs oder eine Sitzung aus, die Sie regelmäßig durchführen. Analysieren Sie dessen/deren Struktur und identifizieren Sie Elemente, die sehr formell sind, wie z. B. starre Abfolge von Inhalten, vorlesungsbasierte Vermittlung oder festgelegte Ergebnisse.

Gestalten Sie diese Sitzung nun mit einem weniger formellen pädagogischen Ansatz neu. Ziehen Sie dialogbasiertes Lernen, Austausch unter Gleichaltrigen, Erfahrungsaufgaben oder Gesprächskreise in der Gemeinschaft in Betracht.

Schreiben Sie einen reflektierenden Bericht, in dem Sie beschreiben, wie derselbe Inhalt flexibler vermittelt werden könnte. Überlegen Sie, wie sich eine solche Flexibilität auf das Engagement, die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen der Lernenden auswirken könnte.

Schließen Sie mit einer realistischen Änderung, die Sie umsetzen können, um die Flexibilität zu erhöhen, ohne die Qualität zu beeinträchtigen.



LINKS UND LERNRESSOURCEN

- Social Circles MOOC – <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- **Was ist Microlearning? [2-minütige Erklärung]** <https://www.youtube.com/watch?v=KlbsuPAibfY>
- **Europäische Kommission (2020) LifeComp-Rahmenwerk:** https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- Wo sind Sie auf Strukturen angewiesen, um Ihr eigenes Gefühl der Kontrolle zu bewahren?
- Wie könnte mehr Flexibilität die Inklusion verbessern?

TITEL DER AKTIVITÄT 5

Anwendung verschiedener Lernmodi

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

Wissen, wie man verschiedene Lernmethoden anwendet, um die unterschiedlichen Lernstile älterer Menschen zu unterstützen (Arbeit in kleinen Gruppen, wenig Theorie und viel Praxis, Verbindungen zum realen Leben, Schaffung effektiver Sozialisationskreise usw.)

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

In dieser Aktivität bewerten Sie kritisch, wie Sie verschiedene Lernmethoden in Ihren Sitzungen anwenden.

Wählen Sie eine kürzlich durchgeführte Lernsitzung aus und rekonstruieren Sie diese schriftlich. Analysieren Sie, wie die folgenden Punkte behandelt wurden:

- Interaktion in kleinen Gruppen
- Ausgewogenheit zwischen Theorie und Praxis
- Relevanz für das reale Leben
- Schaffung affektiver Kreise der Sozialisierung

Überlegen Sie, ob Ihr Ansatz wirklich unterschiedliche Lernstile älterer Menschen unterstützt hat.



Verfassen Sie eine kurze Bewertung, in der Sie erläutern, was gut funktioniert hat und was angepasst werden muss. Identifizieren Sie konkrete Möglichkeiten, um das praxisorientierte Lernen zu stärken und die sozialen Beziehungen innerhalb Ihrer Sitzungen zu vertiefen.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

- • Mikrolernen: Förderung des Engagements von Studierenden im Hochschulbereich, von LaVonne Riggs-Zeigen / Juli 2025
- <https://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=3704733&rss=true>
- *LifeComp-Kompetenzen im Zusammenhang mit Zusammenarbeit:* https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- Haben Sie die Praxis gegenüber der ausführlichen Theorie priorisiert?
- Haben Sie bewusst effektive Sozialisationskreise gefördert?



TITEL DER AKTIVITÄT 6

Blended-Learning-Methoden einsetzen

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNERGEBNISSE

Blended-Learning-Methoden kennen und anwenden

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

In dieser Aktivität reflektieren Sie über die pädagogische Logik von Blended-Learning-Methoden.

Beginnen Sie damit, sich den in diesem YouTube-Video vorgestellten Blended-Learning-Ansatz anzusehen: Blended Learning verstehen: Die Zukunft der Bildung: <https://www.youtube.com/watch?v=rrYOXk5HB1Y>

Reflektieren Sie über den Zweck der Kombination von Präsenz- und digitalen Elementen.

Schreiben Sie eine strukturierte Reflexion zu folgenden Fragen:

- Wann Blended Learning für ältere Lernende geeignet ist.
- Wann es zusätzliche Hindernisse schaffen kann.
- Wie die relationale Kontinuität zwischen physischen und digitalen Räumen aufrechterhalten werden kann.

Schließen Sie mit der Beschreibung eines Szenarios, in dem Blended Learning die Beteiligung und Autonomie stärkt.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

- Blended Learning für die Erwachsenenbildung <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/blended-learning-adult-education-classroom>
- Blended Learning verstehen: Die Zukunft der Bildung <https://www.youtube.com/watch?v=rrYOXk5HB1Y>

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- Können Sie die Gründe für Blended Learning klar erklären?
- Erkennen Sie Situationen, in denen Blended Learning möglicherweise nicht geeignet ist?



TITEL DER AKTIVITÄT 7

Wie man es in die Praxis umsetzt

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

Die Ressourcen der Social Circles Toolbox effektiv nutzen

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Diese Aktivität konzentriert sich darauf, Ihre Vertrautheit mit der Social Circles Toolbox zu vertiefen.

Erkunden Sie die Toolbox systematisch. Wählen Sie mindestens drei Ressourcen aus, die für Ihren Kontext relevant sind.

Verfassen Sie für jede Ressource eine kurze Analyse, die Folgendes enthält:

- den beabsichtigten Zweck
- Die Art der Lernenden, die sie unterstützt.
- Die erforderlichen Moderationsfähigkeiten.
- Mögliche Anpassungen zur Verbesserung der Inklusion.

Schließen Sie mit einem reflektierenden Absatz, in dem Sie erläutern, wie die Toolbox Ihre Rolle als Community-Coach stärkt.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

- *Toolbox „Soziale Kreise“*:: <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- Wählen Sie Ressourcen strategisch aus?
- Verstehen Sie die pädagogische Absicht hinter jedem Tool?

TITEL DER AKTIVITÄT 8

Interesse an Forschung und Innovation in der Erwachsenenbildung

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

Förderung und Anregung des Interesses an Forschung und Innovation für eine inklusive Bildung

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

In dieser Aktivität beschäftigen Sie sich mit Forschung und Innovation im Bereich der inklusiven Erwachsenenbildung.

Suchen Sie einen aktuellen Artikel, ein Projekt oder eine Initiative zu den Themen inklusive Bildung, digitale Inklusion, Community Coaching oder Innovationen in der Erwachsenenbildung.

Lesen oder erkunden Sie die ausgewählte Ressource sorgfältig. Verfassen Sie eine kurze analytische Zusammenfassung, in der Sie Folgendes skizzieren:

- Die zentrale Innovation oder Forschungserkenntnis.
- Die Relevanz für ältere Lernende.
- Die potenziellen Auswirkungen auf die Praxis der inklusiven Bildung.

Schließen Sie mit einer Maßnahme, die Sie ergreifen werden, um über Forschung und Innovation in Ihrem Bereich auf dem Laufenden zu bleiben.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

Erasmus+ Projekt-Ergebnisplattform: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/?page=1&sort=&domain=eplus2021&view=list&map=false&projectTopics=new+innovative+curricula%2Feducational+methods%2Fdevelopment+of+training+courses__31047505&projectField=adu%3A+adult+education__31047625&searchType=projects

Relevante akademische oder berufliche Netzwerke

SELBSTBEWERTUNG

Fragen zur Selbstbewertung:

- Bringen Sie sich aktiv in die Forschung ein?
- Wie kann Innovation Ihre integrative Praxis verbessern?



MODUL 2 – MENTORING FÜR DIE SILVER SOCIETY





MODUL 2 – MENTORING FÜR DIE SILVER SOCIETY

MEHRWERT

SCHLÜSSELKONZEPT/MOTTO

„Man wird nicht alt geboren, man wird alt.
Und es sind die anderen, die einem das
Gefühl geben, alt zu sein.“ (Simone de
Beauvoir, *The Coming of Age* (1970))

Die silberne Gesellschaft zu betreuen bedeutet, passive Narrative des Alterns in Frage zu stellen und die Vision des aktiven Alterns anzunehmen, in der Senioren das Recht haben, teilzunehmen, zu lernen und dazuzugehören. Es bedeutet, die sozialen Narrative in Frage zu stellen, die Senioren isolieren; Erwachsenenbildner sind wichtige Akteure bei der Neugestaltung des Alterns zu einem Raum des Lernens, der Relevanz und der Selbstbestimmung.

F2F-UNTERRICHTSPLAN

MODULTITEL

Mentoring für die silberne Gesellschaft: Befähigung von Pädagogen zur Förderung von aktivem Altern, digitaler Inklusion und sozialer Verbindung

ZEIT

6 Stunden

LERNZIELE

- Erkennen von Hindernissen für die Teilhabe, Anzeichen für Einsamkeit und Formen der digitalen Ausgrenzung bei älteren Lernenden.



- Wenden Sie respektvolle, nicht bevormundende Mentoring- und Kommunikationsstrategien an, die Würde, Autonomie und aktives Altern fördern.
- Entwerfen und passen Sie Mikro-Lern- und niedrigschwellige Lernaktivitäten an, die auf die Bedürfnisse, Motivationen und das Tempo älterer Menschen zugeschnitten sind.
- Fördern Sie inklusive Lernumgebungen, die soziale Kontakte, die Interaktion mit Gleichaltrigen und ein nachhaltiges Engagement für lebenslanges Lernen fördern.
- Reflektieren Sie über Ihre eigene Rolle als Pädagogen und Mentoren und wenden Sie ethische Grenzen an, die Vertrauen und die Autonomie der Lernenden fördern.

MODULÜBERSICHT

Das Modul „Mentoring in der Silver Society“ vermittelt Erwachsenenbildnern die sozialen, pädagogischen und relationalen Kompetenzen, die erforderlich sind, um ältere Menschen zu erreichen, die unter Einsamkeit, digitaler Ausgrenzung oder Lernunlust leiden.

Durch kurze theoretische Einführungen, Reflexionsübungen, fallbasierte Arbeit und den Austausch mit Gleichaltrigen erkunden die Teilnehmer die Realitäten des heutigen Alterns, erkennen Indikatoren für soziale Isolation und üben Mentoring-Ansätze, die Würde, Autonomie und Vertrauen fördern.

Das Modul stellt Bildung in einen breiteren sozialen Kontext und hebt ihre Rolle als Bindeglied zwischen Menschen, Generationen, Dienstleistungen und Gemeinschaften hervor. Pädagoginnen und Pädagogen lernen, wie Mikro-Lernen und gemeindebasierte Bildung soziale Kreise wiederaufbauen und aktives Altern unterstützen können, ohne ältere Lernende zu infantilisieren oder zu überfordern. Am Ende dieses Moduls werden Erwachsenenbildner in der Lage sein

- Hindernisse für die Teilhabe, Anzeichen von Einsamkeit und digitale Ausgrenzung bei älteren Lernenden zu erkennen.
- Respektvolle Mentoring- und Kommunikationsstrategien anzuwenden, die Würde, Autonomie und aktives Altern fördern.
- Mikro-Lernen und niedrigschwellige digitale Aktivitäten zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten sind.
- Lernumgebungen zu schaffen, die soziale Kontakte, die Interaktion mit Gleichaltrigen und die Teilnahme am lebenslangen Lernen fördern.

Dieses 6-stündige Modul ist in drei Lerneinheiten unterteilt, die jeweils etwa zwei Stunden dauern. Die Schulung kombiniert kurze theoretische Inputs mit angeleiteter Reflexion, Austausch mit Gleichaltrigen und praktischen Übungen.

Lerneinheit 1: Die silberne Gesellschaft verstehen

Lerneinheit 2: Digitale Inklusion

Lerneinheit 3: Bildung als sozialer Bindeglied

IT-ANFORDERUNGEN

- Laptop oder Desktop-Computer für den Trainer
- Stabile Internetverbindung
- Projektor oder gemeinsamer Bildschirm für Präsentationen und Gruppenarbeit
- Grundlegende Audioausstattung (Lautsprecher)
- Zugang zu einem Webbrowser und einem PDF-Reader
- Videokonferenzplattform (z. B. Zoom, MS Teams oder gleichwertig)
- Grundlegende Nutzung von Mikrofon, Kamera, Chat und Bildschirmfreigabe

LINKS ZU SCHULUNGSMATERIALIEN

1. MOOC „Soziale Kreise“

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

SELBSTBEWERTUNGSSITZUNGEN FÜR COMMUNITY-COACHES

Erste Selbstbewertungssitzung (IN) (30 Minuten):

Der Zweck dieser Sitzung ist es, den Teilnehmern zu helfen:

- über ihre aktuellen Erfahrungen und Einstellungen bei der Arbeit mit älteren Menschen nachzudenken.
- sich ihrer eigenen Annahmen, Stärken und Herausforderungen bewusst zu werden.
- einen persönlichen Bezugspunkt für das Lernen während des Moduls zu etablieren.

Schritt 1: Individuelle Reflexion

Reflektieren Sie individuell über folgende Fragen und beantworten Sie diese schriftlich:

- Welche Erfahrungen habe ich bisher in der Arbeit mit älteren Menschen gemacht?
- Was finde ich am schwierigsten daran, ältere Lernende zu motivieren, die sich möglicherweise einsam oder ausgegrenzt fühlen?
- Wie sicher fühle ich mich dabei, ältere Erwachsene zu betreuen, anstatt sie zu „unterrichten“?
- Wie gehe ich derzeit mit digitaler Inklusion und respektvoller Kommunikation um?
- Was erhoffe ich mir von diesem Modul?



Schritt 2: Austausch in der Gruppe

Die Teilnehmer tauschen sich zu zweit oder in kleinen Gruppen über eine Erkenntnis oder Erwartung aus.

Wichtig ist dabei, dass

- die Teilnehmer selbst entscheiden, was (und ob) sie mitteilen
- Zuhören genauso wichtig ist wie Sprechen

Abschließende Selbstbewertung (OUT) (30 Minuten):

Der Zweck dieser Sitzung ist es, die Teilnehmer dabei zu unterstützen

- darüber nachzudenken, wie sich ihr Verständnis und ihre Praxis weiterentwickelt haben
- neue Kompetenzen, Einstellungen und Ansätze zu identifizieren
- zu überlegen, wie das Gelernte in ihrem beruflichen Kontext angewendet werden kann.

Schritt 1: Überprüfen Sie die IN-Reflexion

Sehen Sie sich kurz die Notizen an, die Sie während der ersten Selbstbewertung gemacht haben.

Das Ziel besteht nun darin, Veränderungen, Kontinuität und Wachstum festzustellen. Vergleichen Sie, wie Sie sich vor dem Modul gefühlt haben und wie Sie sich jetzt fühlen.

Schritt 2: Individuelle Reflexion

Reflektieren Sie individuell über diese Fragen und beantworten Sie sie schriftlich:

- ● Welche neuen Erkenntnisse habe ich über das Älterwerden, Einsamkeit und digitale Inklusion gewonnen?
- Welche Mentoring- oder Kommunikationsstrategien wende ich nun mit mehr Selbstvertrauen an?
- Wie hat sich mein Verständnis meiner Rolle als Pädagogin oder Community Coach verändert?
- Welche Momente oder Aktivitäten während des Moduls waren für mich am bedeutungsvollsten?
- Welche konkrete Veränderung möchte ich in meiner Praxis vornehmen?

Schritt 3: Austausch in der Gruppe

Die Teilnehmer tauschen sich zu zweit oder in kleinen Gruppen über einen Lernmoment oder eine zukünftige Absicht aus.

LERNEINHEIT 1

TITEL

Die silberne Gesellschaft verstehen

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Theoretischer Hintergrund (30 Minuten):

Die Trainer stellen das Konzept der Silver Society vor, indem sie aktuelle Perspektiven zum Thema Altern in Europa präsentieren. Die Sitzung befasst sich mit dem demografischen Wandel, der gestiegenen Lebenserwartung und der Vielfalt der Lebenssituationen älterer Menschen und geht dabei über Stereotypen von Abhängigkeit und Verfall hinaus.

Zu den wichtigsten Themen gehören:

- soziale Übergänge im Zusammenhang mit Ruhestand, Trauerfällen und gesundheitlichen Veränderungen
- Indikatoren für Einsamkeit und soziale Isolation
- strukturelle und persönliche Hindernisse für die Teilnahme an Erwachsenenbildung



- die Rolle der Erwachsenenbildung bei der Förderung von aktivem Altern und sozialer Inklusion

Der Beitrag hebt hervor, dass die Abkehr vom Lernen oft nicht auf mangelndes Interesse zurückzuführen ist, sondern auf angesammelte Erfahrungen von Ausgrenzung, Vertrauensverlust oder dem Gefühl, „fehl am Platz“ zu sein. Die Trainer laden die Teilnehmer ein, darüber nachzudenken, wie sich diese Dynamiken in ihrem eigenen Bildungskontext zeigen.

Reflexionsübung (25 Minuten):

Die Teilnehmer nehmen an einer angeleiteten Reflexionsübung teil, die darauf abzielt, persönliche Annahmen über das Altern und ältere Lernende aufzudecken.

Die Teilnehmer beantworten einzeln kurze Fragen wie:

- Welche Bilder oder Worte kommen mir in den Sinn, wenn ich an „ältere Lernende“ denke?
- Wann senke ich unbewusst meine Erwartungen?
- Was bedeutet „aktives Altern“ in meiner Praxis?

Anschließend diskutieren die Teilnehmer ihre Überlegungen zu zweit oder in kleinen Gruppen und konzentrieren sich dabei darauf, wie implizite Überzeugungen den Unterrichtsstil, die Kommunikation und die Kursgestaltung beeinflussen können. Der Trainer moderiert einen kurzen Austausch im Plenum, um gemeinsame Muster herauszuarbeiten und die Bedeutung des Bewusstseins als berufliche Kompetenz zu betonen.

*Sie können diese Übung erweitern, indem Sie Anhang 1 verwenden, in dem Sie weitere Fragen finden. In diesem Fall dauert die Übung länger, und wir empfehlen, zuerst eine individuelle Reflexion, dann eine Reflexion zu zweit und dann eine Reflexion im Plenum durchzuführen.

Gruppenarbeit (40 Minuten):

Die Teilnehmer arbeiten in kleinen Gruppen (3–4 Personen) an kurzen Fallstudien, die ältere Erwachsene in verschiedenen Lebenssituationen beschreiben, zum Beispiel:

- eine kürzlich in den Ruhestand getretene Person, die unter dem Verlust ihrer Routine und ihres Lebenssinns leidet
- ein älterer Mensch, der allein lebt und nur begrenzte soziale Kontakte hat
- ein Senior, der gerne lernen möchte, aber zögert, an formellen Kursen teilzunehmen

Jede Gruppe analysiert einen Fall und ermittelt dabei:

- potenzielle Risiken von Einsamkeit oder Rückzug
- vorhandene Stärken, Ressourcen und Motivationen
- Hindernisse für die Teilnahme an Erwachsenenbildung
- mögliche Ansatzpunkte für Bildung oder Mentoring

Die Gruppen dokumentieren ihre Ergebnisse und erstellen eine kurze Zusammenfassung.

Reflexion (25 Minuten):

Die Gruppen präsentieren ihre Fallanalysen im Plenum. Es folgt ein moderierter Austausch, in dem die Teilnehmer dazu angeregt werden, die Fälle mit ihren eigenen Erfahrungen in der Erwachsenenbildung zu vergleichen.

Der Trainer lenkt die Diskussion in folgende Richtung:

- Erkennen von Mustern über verschiedene Profile hinweg
- Verständnis der Rolle des Pädagogen als Vermittler und Mentor
- Unterscheidung zwischen Unterstützung und Überbehütung

Die Sitzung endet mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse, die direkt in die folgenden Einheiten zu digitaler Inklusion und Bildung als sozialem Bindeglied einfließen.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Social Circles MOOC

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Künstlerische und kulturelle Disziplinen

- Andere durch Geschichtenerzählen verstehen
- Achtsamkeit durch Kunst

2. EU-Politik zu Alterung, Digitalisierung und Rechten

<https://fra.europa.eu/en/publication/2023/older-people-digital-rights>

TIPPS FÜR SYNCHROME ONLINE-SITZUNGEN

- Nutzen Sie Breakout-Räume für reflektierende und fallbasierte Aktivitäten
- Bieten Sie visuelle und verbale Hilfestellungen an, um unterschiedliche Lernstile zu unterstützen
- Lassen Sie vor der Gruppendiskussion Zeit für stille Reflexion
- Nutzen Sie Umfragen oder Chat-Antworten, um sensible Erkenntnisse sicher an die Oberfläche zu bringen



LERNEINHEIT 2

TITEL

Digitale Inklusion

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Theoretischer Hintergrund (25 Minuten):

Die Trainer stellen digitale Ausgrenzung als multidimensionales Phänomen vor, das über einen Mangel an technischen Fähigkeiten hinausgeht. Der Schwerpunkt liegt auf emotionalen, sozialen und zwischenmenschlichen Barrieren, denen ältere Menschen ausgesetzt sind, wie z. B. Angst vor Fehlern, Scham, „nicht mithalten zu können“, Abhängigkeit von anderen und frühere negative Lernerfahrungen.

Die Sitzung befasst sich auch mit Barrieren der Zugänglichkeit (Sprache, kognitive Belastung, körperliche Einschränkungen) und hebt das Risiko paternalistischer oder infantilisierender Lehransätze hervor. Die Trainer betonen die Rolle des Pädagogen bei der Förderung von Autonomie, Vertrauen und Würde statt Abhängigkeit und stellen digitale Inklusion als einen Prozess der Befähigung statt der Leistung dar. Eine kurze Plenardiskussion lädt die Teilnehmer dazu ein, diese Konzepte mit ihren eigenen Unterrichtskontexten in Verbindung zu bringen.



Interaktive Aktivität (35 Minuten):

Die Teilnehmer arbeiten in kleinen Gruppen (3–4 Personen) daran, alltägliche digitale Praktiken zu erfassen, die von älteren Erwachsenen häufig genutzt werden, wie z. B.:

- Nachrichten an Familie oder Freunde senden
- Zugang zu öffentlichen oder Gesundheitsdiensten
- Verwalten von Terminen oder Zahlungen

- Ausüben von Hobbys, kulturellen Interessen oder Gemeinschaftsaktivitäten

Jede Gruppe wählt 2–3 Praktiken aus und reflektiert, warum diese Aktivitäten für ältere Menschen in sozialer, emotionaler oder praktischer Hinsicht wichtig sind. Die Teilnehmer werden angeleitet, von einer toolzentrierten Perspektive („Lernen, wie man ein Smartphone benutzt“) zu einer bedeutungszentrierten Perspektive („mit den Enkelkindern in Verbindung bleiben“, „Unabhängigkeit bewahren“, „sich als Teil der Gesellschaft fühlen“) überzugehen.

Die Gruppen dokumentieren ihre Überlegungen auf einer gemeinsamen Tafel oder einem Flipchart und identifizieren dabei:

- the social value of each digital practice
- possible emotional barriers
- how educators can introduce these tools in a motivating and respectful way

A short plenary exchange follows, where groups share key insights.

Role-play activity (40 minutes):

Participants engage in structured role-play exercises to practice mentoring conversations around digital skills. In each group of three:

- one participant plays the role of the older learner
- one plays the educator/mentor
- one acts as an observer

Scenarios are based on realistic situations, such as:

- an older learner afraid of using online banking
- a participant reluctant to use messaging apps
- a learner who relies heavily on family members and feels dependent

Educators practice:

- den sozialen Wert jeder digitalen Praxis
- mögliche emotionale Barrieren
- wie Pädagogen diese Tools auf motivierende und respektvolle Weise einführen können

Es folgt ein kurzer Austausch im Plenum, in dem die Gruppen ihre wichtigsten Erkenntnisse austauschen.



Reflexion (20 Minuten):

Die Gruppe kommt zu einer vom Trainer moderierten Reflexion wieder zusammen. Die Teilnehmer diskutieren:

- was die Mentoring-Interaktionen als bestärkend oder entmutigend empfunden haben
- Wie Sprache, Tonfall und Körperhaltung das Selbstvertrauen des Lernenden beeinflusst haben
- wie kleine Änderungen im Ansatz Ängste und Abhängigkeit verringern können

Der Austausch hebt bewährte Praktiken hervor, die während des Rollenspiels identifiziert wurden, und verbindet sie mit den anfänglichen theoretischen Inputs. Die Trainer fassen die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und ermutigen die Teilnehmer, diese Strategien in ihre eigene pädagogische Praxis zu übertragen.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

1. Social Circles MOOC

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 3: Digitale und soziale Medien

- Digitale Sicherheit: Einwilligung und Datenschutz im Internet
- Kontakte knüpfen in Online-Communities
- Eine neue App in 30 Minuten beherrschen

2. Empfehlungen für die Übertragbarkeit der Ergebnisse von ICTskills4All

https://all-digital.org/wp-content/uploads/2018/09/O6.A1.Exploitation-Roadmap_EN.pdf

3. Vertrauen – Sichere Online-Transaktionen im dritten Lebensalter (E-Learning)

https://elearning.faith-project.eu/?_gl=1*tw557k*_ga*MTY2ODQ2MzY0MC4xNzY5NTIxMjY2*_ga_E45SZYRM98*czE3Njk1MjEyNjUkbzEkZzAkdDE3Njk1MjEyNjUkajYwJGwwJGgw

TIPPS FÜR SYNCHRONE ONLINE-SITZUNGEN

- Modellieren Sie eine inklusive Moderation, indem Sie ein langsames Tempo, klare Anweisungen und häufige Rückfragen verwenden.
- Setzen Sie Live-Demonstrationen sparsam ein und erklären Sie die einzelnen Schritte immer genau.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Handlungen laut zu beschreiben, um ein gemeinsames Verständnis zu fördern.
- Planen Sie zusätzliche Zeit für Reflexion und Fragen ein und berücksichtigen Sie dabei unterschiedliche digitale Kompetenzstufen.



LERNEINHEIT 3

TITEL

Bildung als sozialer Bindeglied

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Theoretischer Hintergrund (25 Minuten):

Die Trainer stellen Bildung als starken sozialen Bindungsfaktor vor, der über den Wissenstransfer hinausgeht. In dieser Sitzung wird untersucht, wie Lernräume der Einsamkeit entgegenwirken können, indem sie Möglichkeiten für Zugehörigkeit, gegenseitige Anerkennung und gemeinsame Ziele schaffen.

Zu den wichtigsten Themen gehören:

- Bildung als sicherer sozialer Raum
- Peer-Learning und gegenseitige Unterstützung unter älteren Erwachsenen
- informelle und gemeindebasierte Lernformate
- die Rolle des Pädagogen als Bindeglied zwischen Menschen, Dienstleistungen und Gemeinschaften

Es werden Beispiele für sozial verbindende Bildungspraktiken vorgestellt, wie Lerncafés, generationenübergreifende Begegnungen, thematische Clubs und informelle Mikro-Lernmomente, die in den Alltag der Gemeinschaft eingebettet sind.



Praktische Aktivität (40 Minuten):

Die Teilnehmer arbeiten in kleinen Gruppen (3–4 Personen) daran, eine bekannte Erwachsenenbildungsaktivität (z. B. digitale Kompetenzen, kulturelle Aktivitäten, Haushaltsplanung, gesundheitsbezogenes Lernen) unter dem Gesichtspunkt der sozialen Inklusion zu überdenken.

Jede Gruppe

- wählt eine typische Lernaktivität aus, die sie derzeit anbietet oder gut kennt
- ermittelt, wo bereits soziale Interaktion stattfindet und wo diese gestärkt werden könnte
- gestaltet die Aktivität neu, um bewusst Verbindungen, den Austausch unter Gleichaltrigen und das Zugehörigkeitsgefühl zu fördern

Die Teilnehmer werden ermutigt, niedrigschwellige Ansätze in Betracht zu ziehen, wie z. B. informelle Rahmenbedingungen, flexible Teilnahme, gemeinsame Rollen und Gelegenheiten für Gespräche vor und nach den Lernmomenten.

Die Gruppen dokumentieren ihre neu gestaltete Aktivität anhand einer einfachen Vorlage (Ziel, soziale Dimension, Rolle der Lehrkraft, Inklusionsstrategien).

Reflexion:

- Was war bei der Neugestaltung der Aktivität die größte Herausforderung?
- Welche kleine Änderung könnte bereits die sozialen Verbindungen in Ihrer derzeitigen Praxis verbessern?
- Wie könnte dieses Konzept für verschiedene Gruppen älterer Menschen angepasst werden?

*Sie können die Vorlage in [Anhang 2](#) verwenden, um diese Übung zu erweitern.

Gruppenarbeit (35 Minuten):

Aufbauend auf der vorherigen Aktivität entwickeln die Gruppen ein konkretes, sozial verbindendes Lernkonzept, das sich an ältere Menschen in ihrem lokalen Umfeld richtet. Beispiele hierfür können sein:

- Lerncafés oder Diskussionskreise
- Buddy- oder Peer-Mentoring-Systeme
- Generationenübergreifende Lernsitzungen
- Hobby-basierte Lerngruppen

Jedes Konzept umfasst:

- einen klaren sozialen Zweck
- eine Beschreibung der Mentorenrolle des Pädagogen
- Strategien zur Gewinnung und Bindung von Teilnehmern
- mögliche Partnerschaften (Bibliotheken, NGOs, Gemeindezentren)

Der Schwerpunkt liegt auf Durchführbarkeit, Einfachheit und Anpassungsfähigkeit und nicht auf einem komplexen Programmdesign.

Reflexion (20 Minuten):

Die Gruppen stellen ihre Lernkonzepte kurz im Plenum vor. Der Austausch konzentriert sich auf:

- wie jedes Konzept soziale Verbindungen fördert
- wie es Hindernisse für die Teilhabe abbaut
- wie es an unterschiedliche lokale Kontexte angepasst werden kann

Die Teilnehmer geben konstruktives Feedback, heben Stärken hervor und machen Vorschläge. Die Trainer fassen wiederkehrende Themen zusammen und unterstreichen die Bedeutung einer bewussten sozialen Gestaltung in der Erwachsenenbildung.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

1. Social Circles MOOC

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Künstlerische und kulturelle Disziplinen

- Organisation einer lokalen Kulturveranstaltung
- Andere durch Geschichtenerzählen verstehen

Thema 4: Sport und Hobbys

- Durch Ihre Interessen schaffen und verbinden
- Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren

2. Radfahren ohne Alter

<https://cyclingwithoutage.org/>

3. Männerwerkstatt

<https://menssheds.org.uk/>

TIPPS FÜR SYNCHRONE ONLINE-SITZUNGEN

- Verwenden Sie Breakout-Räume mit klaren Anweisungen und Zeitangaben
- Fördern Sie die visuelle Darstellung von Ideen mithilfe gemeinsamer Boards oder Folien
- Halten Sie Präsentationen kurz und informell, um den Leistungsdruck zu verringern
- Bauen Sie kurze Reflexionspausen ein, um das Engagement aufrechtzuerhalten



SELBSTGESTEUERTES LERNEN (SDL)

TITEL DER AKTIVITÄT 1

Erkennen von Einsamkeit und sozialer Isolation bei älteren Erwachsenen

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Erkennen von Anzeichen für Einsamkeit und soziale Isolation bei älteren Menschen.
- Risikofaktoren und Schutzfaktoren für soziale Inklusion verstehen.
- Über die Rolle der Lehrkraft bei der Erkennung und Bewältigung von Einsamkeit nachdenken.

SCHRITTWEISE BESCHREIBUNG

Einführung (10 Min.)

Sehen Sie sich ein kurzes Video über Einsamkeit im Alter an: <https://www.youtube.com/watch?v=Pyr7Zf-eVq4> (8 Minuten). Wenn Sie Zeit haben, können Sie sich auch dieses zusätzliche Video ansehen (30 Minuten): <https://www.youtube.com/watch?v=uDFUqnm6Ak>

Denken Sie darüber nach, wie sich Einsamkeit vom Alleinsein unterscheidet.



Selbstreflexion (15 Min.)

Denken Sie an ältere Lernende, mit denen Sie gearbeitet haben. Identifizieren Sie Anzeichen, die auf Einsamkeit hindeuten könnten (Rückzug, geringe Beteiligung, übermäßige Abhängigkeit, Schweigen usw.).

Fallanalyse (20 Min.)

Analysieren Sie eine kurze Fallstudie, die einen älteren Lernenden beschreibt. Identifizieren Sie:

- mögliche Anzeichen für Einsamkeit
- mögliche Ursachen
- unterstützende pädagogische Maßnahmen

*Die kurzen Fallstudien finden Sie in Anhang 3: Fallstudien

Aktionsplanung (15 Min.)

Notieren Sie drei konkrete Maßnahmen, die Sie in Ihrer Praxis umsetzen könnten, um Einsamkeit durch Bildung zu verringern.

LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Kurzes Video zum Thema Einsamkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=uDFUqnkm6Ak>

2. Längeres Video zum Thema Einsamkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=uDFUqnkm6Ak>

3. MOOC „Soziale Kreise“ <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Andere durch Geschichtenerzählen verstehen

Thema 1: Achtsamkeit durch Kunst

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie mindestens drei Anzeichen für Einsamkeit bei älteren Menschen aufzählen?
- Können Sie Risikofaktoren für soziale Isolation benennen?
- Können Sie mindestens eine pädagogische Maßnahme zur Verringerung von Einsamkeit vorschlagen?

Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich dabei, Einsamkeit bei Ihren Lernenden zu erkennen?
- Welche Hindernisse verhindern, dass Pädagogen Einsamkeit thematisieren?
- Wie kann Bildung zu sinnvollen sozialen Beziehungen beitragen?



TITEL DER AKTIVITÄT 2

Respektvolle Kommunikation und nicht herablassende Sprache

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Die Auswirkungen von Sprache auf Würde und Autonomie verstehen
- Erkennen von herablassenden und altersdiskriminierenden Kommunikationsmustern
- Respektvolle Sprache in der Mentorentätigkeit und Moderation anwenden

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Lesen Sie kurze Beispiele, in denen altersdiskriminierende oder herablassende Sprache mit respektvollen, stärkenden Alternativen im Kontext von Bildungs- und Pflege en verglichen wird. Die Beispiele finden Sie in [Anhang 4: Kurze Beispiele](#).

Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sprache:

- ältere Menschen ungewollt als abhängig oder unfähig darstellen
- Stereotype über das Altern und Lernen verstärken
- das Selbstvertrauen, die Motivation und die Bereitschaft zur Teilnahme beeinflussen

Denken Sie kurz über die folgenden Leitfragen nach:

- Wie beeinflusst der Tonfall die Art und Weise, wie eine Botschaft aufgenommen wird?
- Wie können „gute Absichten“ dennoch zu Ausgrenzung führen?



Selbstbeobachtung (15 Minuten):

Reflektieren Sie individuell über Ihren eigenen Kommunikationsstil bei der Arbeit mit älteren Menschen.

Denken Sie darüber nach:

- Wörter oder Ausdrücke, die Sie häufig verwenden, wenn Sie Aufgaben erklären
- wie Sie Anweisungen vereinfachen
- wie Sie Hilfe oder Korrekturen anbieten

Schreiben Sie mindestens 5 Ausdrücke auf, die Sie in Bildungs- oder Mentoring-Kontexten verwenden und die als übermäßig beschützend oder übertrieben fürsorglich wahrgenommen werden könnten.

- übermäßig beschützend
- beimelzend
- als Hinweis auf verminderte Kompetenz oder Autonomie

Beispiele können Ausdrücke sein, die sich auf Geschwindigkeit, Fähigkeiten oder Beruhigung beziehen.

Reflektieren Sie dann:

- In welchen Situationen verwende ich diese Ausdrücke am häufigsten?
- Welche Annahmen über das Älterwerden spiegeln sie möglicherweise wider?

Umformulierungsübung (20 Minuten):

Wählen Sie fünf Ausdrücke aus dem vorherigen Schritt aus und formulieren Sie sie mit respektvoller, autonomiefördernder Sprache um.

Berücksichtigen Sie bei der Umformulierung Folgendes:

- Respektiert die neue Version die Kompetenz des Lernenden?
- Lädt sie zur Wahl ein, anstatt Hilfe aufzuzwingen?
- Fördert sie Unabhängigkeit und Selbstvertrauen?

Beispielstruktur:

Ursprünglicher Satz: _____

Umformulierte Version: _____

Notieren Sie nach dem Umformulieren kurz:

- Was hat sich im Tonfall verändert?
- Wie könnte sich der Lernende beim Hören der neuen Version anders fühlen?



Zusätzliche Übung: Anwendung (15 Minuten):

Schreiben Sie einen kurzen Mentoring-Dialog (5–7 Wortwechsel) zwischen einem Pädagogen und einem älteren Lernenden.

Wählen Sie ein Szenario aus, zum Beispiel:

- Erklärung einer digitalen Aufgabe
- Reagieren auf einen Fehler
- Ermutigung zur Teilnahme an einer

Gruppenaktivität

Achten Sie darauf, dass der Dialog Folgendes widerspiegelt:

- respektvoller Ton
- klare, aber nicht herablassende

Erklärungen

- Ermutigung ohne Druck
- Anerkennung der Autonomie und Erfahrung des Lernenden

Denken Sie nach dem Verfassen des Dialogs darüber nach:

- Wie fördert diese Sprache Würde und Selbstvertrauen?
- Welche Verhaltensweisen gehen mit respektvoller Sprache einher (Tempo, Zuhören, Geduld)?

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

1. MOOC „Soziale Kreise“ <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Andere durch Geschichtenerzählen verstehen

Thema 3: Mit anderen in Online-Communities in Kontakt treten

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie mindestens drei herablassende oder altersdiskriminierende Sprachmuster identifizieren?
- Können Sie eine herablassende Aussage in eine respektvolle Alternative umformulieren?
- Können Sie erklären, wie Sprache Autonomie und Teilhabe beeinflusst?

Fragen zur Selbstreflexion

- Wie hat diese Aktivität Ihr Bewusstsein für die alltägliche Kommunikation verändert?
- Welche Sprachgewohnheiten fallen Ihnen am schwersten zu ändern, und warum?
- Wie werden Sie respektvolle Kommunikation bewusst in Ihre pädagogische Praxis integrieren?



TITEL DER AKTIVITÄT 3

Aktives Altern und Motivation im späteren Leben

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Das Konzept des aktiven Alterns verstehen.
- Identifizieren Sie Motivationsfaktoren für ältere Lernende.
- Entwerfen Sie Lernangebote, die einen Bezug zu Sinn und Identität herstellen.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Lesen Sie eine kurze Übersicht über das Konzept des aktiven Alterns (z. B. WHO-Definition) und denken Sie darüber nach, inwiefern es mit der Erwachsenenbildung zusammenhängt.

Konzentrieren Sie sich auf folgende Ideen:

- Aktives Altern bedeutet nicht, „beschäftigt zu sein“ – es geht um Teilhabe, Autonomie, Würde und Wohlbefinden.
- Lernen kann Unabhängigkeit, soziale Kontakte und Sinnhaftigkeit fördern.
- Die Motivation im späteren Leben hängt oft mit sinnvollen Rollen, Beziehungen und der Relevanz für das reale Leben zusammen.



Kurze Reflexion (3–4 Zeilen):

- Was bedeutet „aktives Altern“ in meinem Bildungskontext?
- Nennen Sie ein Beispiel für Lernen, das eindeutig die Teilhabe oder das Wohlbefinden fördert.

Motivationskarte (15 Minuten):

Erstellen Sie individuell eine Motivationskarte: Listen Sie mögliche Gründe auf, warum ältere Erwachsene am Lernen teilnehmen.

Verwenden Sie die folgenden Anregungen und schreiben Sie mindestens zwei Beispiele pro Kategorie auf.

Mögliche Motivationskategorien

- Sozial: Menschen treffen, Zugehörigkeit, gemeinsame Aktivitäten
- Praktisch: Dienstleistungen, digitale Aufgaben, Problemlösung im Alltag
- Identität und Sinn: sich nützlich fühlen, einen Beitrag leisten, eine Rolle weiter ausüben
- Neugier und Freude: Hobbys, Kultur, Kreativität
- Gesundheit und Unabhängigkeit: Mobilität, geistiges Wohlbefinden, aktiv bleiben

Unterstreichen Sie dann die Motivationen, die Ihrer Meinung nach in Ihrem lokalen Kontext am häufigsten vorkommen.

Was blockiert die Motivation (10 Minuten):

Nennen Sie nun 5 häufige Hindernisse, die die Motivation oder Teilnahme verringern, selbst wenn ein Lernender davon profitieren könnte.

Nehmen Sie mindestens eine aus jeder Kategorie auf:

- Praktische Hindernisse: Transport, Kosten, Zeit, Zugänglichkeit
- Psychologische Hindernisse: Scham, Angst vor dem Scheitern, das Gefühl, „zu alt“ zu sein, geringes Selbstvertrauen
- Soziale Hindernisse: niemanden kennen, sich fehl am Platz fühlen, frühere Ausgrenzung
- Lernbarrieren: Tempo, kognitive Überlastung, unklare Anweisungen

Welches Hindernis wird von Pädagogen am wenigsten wahrgenommen?

Persona-Übung (25 Minuten):

Erstellen Sie anhand der folgenden Vorlage eine kurze Persona (eine fiktive, aber realistische Lernperson). Halten Sie sich kurz, aber konkret.



Persona-Vorlage

- Name / Alter:
- Lebenssituation (allein/mit Familie/ ländlich/städtisch):
- Soziale Situation (starkes Netzwerk/ begrenztes Netzwerk):
- Interessen (2–3):
- Lernmotivation (wählen Sie 2–3 aus Ihrer Motivationskarte aus):
- Hindernisse (wählen Sie 2–3 aus dem Hindernis-Scan aus):
- Was gibt dieser Person das Gefühl, in einer Lernumgebung respektiert und sicher zu sein?

Diese Persona sollte einen Lernenden widerspiegeln, den Sie realistisch gesehen in Ihrer Gemeinschaft treffen könnten.

Entwerfen Sie nun eine Lernmöglichkeit, die den Motivationen Ihrer Persona entspricht und mindestens ein Hindernis abbaut. Halten Sie es realistisch.

Schreiben Sie einen kurzen „Mikro-Aktionsplan“:

- Titel der Aktivität:
- Ziel in einem Satz:
- Format mit niedriger Schwelle: z. B. Lerncafé, Buddy-Ansatz, kurze thematische Sitzung
- Soziale Verbindung: Wie fördert dies Zugehörigkeit/Interaktion?
- Motivationsfaktor: Was macht es für die Zielgruppe sinnvoll?
- Abbau von Barrieren: Was werden Sie anpassen, um die Teilnahme zu erleichtern?

Bonusfrage: Schreiben Sie einen Einladungs-Satz, mit dem Sie diesen Lernenden ansprechen würden (nicht bevormundend, motivierend).



ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. WHO Gesundes Altern

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

2. Aktives Altern – Ein politischer Rahmen <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/content>

3. MOOC „Soziale Kreise“

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 4: Durch Ihre Interessen Kontakte knüpfen und Verbindungen aufbauen

Thema 4: Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren

Thema 2: Investieren Sie Ihre Zeit in die Gemeinschaft

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie aktives Altern mit Ihren eigenen Worten erklären?
- Können Sie mindestens drei Motivationen für das Lernen im späteren Leben aufzählen?
- Können Sie eine Lernaktivität entwerfen, die auf die Motivation und Hindernisse eines Lernenden abgestimmt ist?

Fragen zur Selbstreflexion

- Welche Motivationen lassen sich in Ihrer Praxis am leichtesten unterstützen und welche am schwersten?
- Wo, glauben Sie, verringern Pädagogen unbeabsichtigt die Motivation?
- Welche Änderung werden Sie vornehmen, um die Relevanz und Würde Ihrer Lernangebote zu erhöhen?

TITEL DER AKTIVITÄT 4

Von mundgerechten Mikro-Lernressourcen bis zur Erwachsenenbildung

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Mikrolernen als unterstützende Einstiegsstrategie für ältere Lernende verstehen
- Erkennen, wie Microlearning Ängste, kognitive Überlastung und Desinteresse reduziert
- Geeignete Microlearning-Formate für den ersten Kontakt mit älteren Erwachsenen identifizieren
- Planung einer einfachen, auf Microlearning basierenden Einstiegserfahrung, die Autonomie und Vertrauen fördert



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Lesen Sie eine kurze Erklärung zum Mikro-Lernen im Kontext der Erwachsenenbildung für ältere Erwachsene.



Konzentrieren Sie sich auf folgende Grundsätze:

- Lernen in kleinen, überschaubaren Einheiten
- unmittelbare Relevanz für den Alltag
- keine langfristige Verpflichtung erforderlich
- Flexibilität in Bezug auf Zeit, Ort und Tempo

Denken Sie kurz darüber nach:

- Warum fühlen sich kurze Lernmomente sicherer an als ganze Kurse?
- Wie fördert Microlearning Würde und Autonomie?

Schreiben Sie 2–3 Sätze, die Ihre Überlegungen zusammenfassen.

Perspektive der Lernenden (15 Minuten):

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein älterer Lernender, der zum ersten Mal seit Jahren wieder mit Bildung in Berührung kommt.

Denken Sie darüber nach:

- Was würde eine Lernaktivität für Sie weniger bedrohlich machen?
- Wie viel Zeit und Aufwand würden Sie als akzeptabel empfinden?
- Welches Thema würde Ihnen sofort nützlich oder motivierend erscheinen?

Schreiben Sie auf:

- 3 Themen, die sich für den Einstieg in Microlearning eignen (z. B. Nachrichten an die Familie, Hobbys, tägliche Aufgaben)
- 2 Emotionen, die durch Microlearning gemildert werden könnten (z. B. Angst, Scham, Druck)

Identifizieren Sie effektive Microlearning-Formate (10 Minuten):

Sehen Sie sich verschiedene Mikro-Lernformate an, die häufig bei älteren Erwachsenen eingesetzt werden.

Beispiele:

1. kurzes Video (1–2 Minuten)
2. Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Bildern
3. Reflexion oder Tipp in Form einer einzelnen Frage
4. kurzer Moment des Austauschs mit Gleichaltrigen
5. Mini-Aufgabe mit sofortigem Ergebnis

Schreiben Sie für drei Formate:

- Warum eignet sich dieses Format für ältere Lernende?
- Wann und wo es eingesetzt werden könnte (online, Gemeinschaftsraum, informelle Umgebung)

Entwerfen Sie eine Microlearning-Erfahrung (15 Minuten):

Entwerfen Sie eine auf Mikro-Lernen basierende Einstiegserfahrung für ältere Erwachsene. Verwenden Sie die Vorlage in Anhang 5: Mikro-Lernerfahrung.

Konzentrieren Sie sich auf Barrierefreiheit und Vertrauen, nicht auf die Komplexität der Inhalte.

Reflexion (10 Minuten):

Reflektieren Sie über folgende Fragen:

- Wie können wiederholte Mikro-Lernmomente im Laufe der Zeit Vertrauen aufbauen?
- Inwiefern respektiert Microlearning Lernende, die eine begrenzte Beteiligung bevorzugen?
- Wann und wie kann ein Pädagoge zu einer intensiveren Beteiligung einladen, ohne Druck auszuüben?

Schreiben Sie eine kurze Reflexion (5–6 Zeilen).

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Was ist Mikro-Lernen?

<https://www.coursera.org/enterprise/articles/what-is-microlearning>

2. Social Circles MOOC

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 3: Eine neue App in 30 Minuten meistern

Thema 1: Achtsamkeit durch Kunst

Thema 4: Ein neues Hobby ohne Angst ausprobieren

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie erklären, warum Microlearning als Einstieg so effektiv ist?
- Können Sie mindestens zwei geeignete Microlearning-Formate für ältere Erwachsene nennen?
- Können Sie eine einfache Einstiegserfahrung für Microlearning entwerfen?

Fragen zur Selbstreflexion

- Wie verändert Microlearning die Machtverhältnisse zwischen Lehrenden und Lernenden?
- Welche Risiken sollten Lehrende bei der Verwendung von Microlearning vermeiden (z. B. übermäßige Vereinfachung)?
- Wie könnte Microlearning die Inklusion in Ihrem lokalen Kontext unterstützen?



TITEL DER AKTIVITÄT 5

Generationenübergreifende Beobachtung und Peer-Learning

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Die Prinzipien des generationsübergreifenden Mentorings und des Peer-Learning verstehen.
- Erkennen der sozialen und pädagogischen Vorteile wechselseitiger Lernbeziehungen.
- Identifizieren Sie potenzielle Risiken (Stereotypen, Machtungleichgewicht) und Inklusionsstrategien.
- Entwerfen Sie eine einfache generationsübergreifende oder Peer-Learning-Aktivität, die für ältere Erwachsene geeignet ist.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Lesen Sie eine kurze Einführung zum generationsübergreifenden Mentoring und Peer-Learning in der Erwachsenenbildung.

Konzentrieren Sie sich auf die folgenden Ideen:

- Lernen ist nicht einseitig (Wissen fließt in beide Richtungen).

- Ältere Erwachsene sind nicht nur Lernende, sondern auch Träger von Erfahrung und Fachwissen.
- Peer- und generationsübergreifendes Lernen kann das Selbstvertrauen, soziale Bindungen und gegenseitigen Respekt stärken

Denken Sie kurz darüber nach:

- Was ist der Unterschied zwischen jemandem etwas beibringen und gemeinsam mit jemandem lernen?
- Warum kann gegenseitiges Lernen für ältere Erwachsene stärkend sein?

Schreiben Sie 2–3 Sätze, die Ihre Überlegungen zusammenfassen.

Reflexion über Erfahrungen (15 Minuten):

Denken Sie über Ihre eigenen Erfahrungen nach, wie Sie von jemand anderem gelernt haben, entweder:

- jemandem, der älter ist
- von jemandem, der jünger ist
- einem Gleichaltrigen außerhalb einer formalen Bildungsrolle

Schreiben Sie kurze Notizen zu den folgenden Fragen:

- Was hat diese Lernerfahrung positiv oder bedeutungsvoll gemacht?
- Wie wurde Vertrauen zwischen den beteiligten Personen aufgebaut?
- Welche Rolle spielten Respekt und Zuhören?

Unterstreichen Sie ein Element, das Ihrer Meinung nach für erfolgreiches Mentoring oder Peer-Lernen unerlässlich ist.

Stereotype vermeiden (10 Minuten):

Lesen Sie kurze Beschreibungen häufiger Risiken beim generationsübergreifenden Lernen und Peer-Learning, wie z. B.:

- Ältere Erwachsene werden nur als Lernende und nicht als Mitwirkende positioniert.
- jüngere Teilnehmer werden standardmäßig als „Experten“ angesehen
- Übermäßige Hilfe, Abhängigkeit oder Verlust der Autonomie
- Unbehagen aufgrund von Annahmen über Alter oder Fähigkeiten

Die Beschreibungen finden Sie in Anhang 6: Häufige Risiken.

Antworten Sie kurz:

- Welche dieser Risiken halten Sie in Ihrem Kontext für am wahrscheinlichsten?
- Was könnte eine Lehrkraft tun, um es zu verringern oder zu verhindern?

Nennen Sie mindestens zwei konkrete Präventionsmaßnahmen.



Entwurfsaufgabe (15 Minuten):

Entwerfen Sie eine einfache und realistische generationsübergreifende oder Peer-Learning-Aktivität, die in Ihrem lokalen Kontext funktionieren könnte. Verwenden Sie dazu die Vorlage in Anhang 7: Entwurfsaufgabe.

Reflexion (10 Minuten):

Denken Sie über die folgenden Fragen nach:

- Wie fördert diese Aktivität soziale Kontakte und Zugehörigkeit?
- Inwiefern werden ältere Menschen als aktive Mitwirkende anerkannt?
- Welche kleinen Änderungen könnten diese Aktivität inklusiver oder angenehmer machen?

Schreiben Sie einen kurzen Absatz (5–6 Zeilen), in dem Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse zusammenfassen.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

1. Die Rolle des generationsübergreifenden Lernens in der Erwachsenenbildung
<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education>

2. MOOC „Soziale Kreise“

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Andere durch Geschichtenerzählen verstehen

Thema 1: Organisation einer lokalen Kulturveranstaltung

Thema 4: Durch Ihre Interessen schaffen und verbinden

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie den Unterschied zwischen Mentoring und Peer-Learning erklären?
- Können Sie mindestens zwei Vorteile des generationsübergreifenden Lernens nennen?
- Können Sie eine einfache wechselseitige Lernaktivität entwerfen?

Fragen zur Selbstreflexion

- Welche Stereotypen könnten das generationsübergreifende Lernen in Ihrem Kontext beeinflussen?
- Wie können Pädagogen Gegenseitigkeit gewährleisten und Machtungleichgewichte vermeiden?
- Wie könnte dieser Ansatz die Verbindungen innerhalb der Gemeinschaft stärken?



TITEL DER AKTIVITÄT 6

Der Pädagoge als Mentor: Rollen, Grenzen und Verantwortlichkeiten

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Den Unterschied zwischen Lehren, Mentoring und Unterstützung verstehen
- Erkennen ethischer Grenzen bei der Arbeit mit älteren Erwachsenen
- Reflexion über emotionale Arbeit und Verantwortung in Mentorenrollen

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Denken Sie über die verschiedenen Rollen nach (und recherchieren Sie), die Pädagogen bei der Arbeit mit älteren Erwachsenen einnehmen können (z. B. Lehrer, Moderator, Mentor usw.).

Konzentrieren Sie sich auf den Gedanken, dass

- Mentoring nicht nur Problemlösung, sondern auch Beziehung und Vertrauen beinhaltet
- Pädagogen sind keine Berater oder Betreuer.
- klare Grenzen sowohl die Lernenden als auch die Pädagogen schützen

Schreiben Sie 2–3 Sätze als Antwort auf folgende Frage:

- Welche Rolle übernehme ich am häufigsten in meiner Arbeit mit älteren Menschen?
- Welche Rolle empfinde ich als die größte Herausforderung?



Rollenreflexion (15 Minuten):

Denken Sie über Situationen nach, in denen Grenzen unklar werden können.

Denken Sie darüber nach:

- Lernende, die persönliche oder emotionale Probleme mitteilen
- Bitten um Hilfe außerhalb des Bildungsbereichs
- langfristige Abhängigkeit vom Pädagogen

Schreiben Sie kurze Notizen:

- In welchen Situationen fühle ich mich unwohl oder unsicher?
- Wo fühle ich mich unter Druck gesetzt, „mehr zu tun“, als meine Rolle erfordert?

Unterstreiche eine Situation, in der klarere Grenzen hilfreich wären.

Szenarioanalyse (20 Minuten):

Lesen Sie 2–3 kurze Mentoring-Szenarien (z. B. emotionale Offenbarung, Abhängigkeit, wiederholte Bitten um persönliche Hilfe). Sie finden diese in Anhang 8: Szenarioanalyse

Schreiben Sie für jedes Szenario:

- Was ist das Risiko in dieser Situation?
- Welche Reaktion unterstützt das Lernen, ohne Grenzen zu überschreiten?
- Wer sonst (Dienststelle, Kollege, Organisation) könnte den Lernenden unterstützen?

Konzentrieren Sie sich auf Weiterverweisung, Beruhigung und Grenzen, nicht auf Lösungen.

Persönliche Rolle (15 Minuten):

Schreiben Sie eine kurze persönliche Stellungnahme (8–10 Zeilen):

- Was ist meine Rolle als Mentor in der Erwachsenenbildung?
- Wo liegen meine beruflichen Grenzen?
- Wie fördern Grenzen Vertrauen und Nachhaltigkeit?

Bewahren Sie diese Erklärung als Referenz für Ihre Praxis auf.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

1. Tipps für den Unterricht älterer Lernender

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/tips-teaching-senior-adult-learners>

2. 12 wesentliche Aufgaben eines Lehrers in der modernen Bildung

<https://www.indeed.com/hire/c/info/12-roles-of-a-teacher>

3. 7 Aufgaben eines Lehrers im 21. Jahrhundert

<https://etoninstitute.com/blog/the-7-roles-of-a-teacher-in-the-21st-century/>

4. MOOC „Soziale Kreise“

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Andere durch Geschichtenerzählen verstehen

Thema 2: Investieren Sie Ihre Zeit in die Gemeinschaft

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie Mentoring von Lehren und Betreuen unterscheiden?
- Können Sie mindestens ein Grenzrisiko identifizieren?
- Können Sie eine sichere Mentoring-Reaktion vorschlagen?

Fragen zur Selbstreflexion

- Welche Grenzen sind für Sie am schwierigsten einzuhalten?
- Wie können Grenzen das Vertrauen stärken?
- Wer unterstützt Sie als Pädagoge?



TITEL DER AKTIVITÄT 7

Vertrauen aufbauen und langfristiges Engagement bei älteren Lernenden fördern

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Vertrauen als Grundlage für das Lernen im Erwachsenenalter verstehen
- Verhaltensweisen identifizieren, die Vertrauen aufbauen oder untergraben
- Konsequenz und Zuverlässigkeit in der pädagogischen Praxis anwenden
- Planung von Strategien zur frühzeitigen Einbindung älterer Lernender

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Lesen Sie einen kurzen Text darüber, warum Vertrauen für ältere Erwachsene wichtig ist.

Denken Sie darüber nach:

- Vertrauen als emotionale Sicherheit
- Bedeutung für Lernende mit negativen Erfahrungen in der Vergangenheit
- Vertrauen entsteht durch Beständigkeit, nicht durch Charisma

Schreiben Sie kurz:

Was lässt mich einer Lernumgebung vertrauen?



Reflexion (15 Minuten):

Erinnern Sie sich an eine positive und eine negative Lernerfahrung (als Lernender oder Lehrender).

Notizen machen:

- Welche Verhaltensweisen haben das Vertrauen gestärkt?
- Welche Verhaltensweisen haben das Vertrauen gemindert?
- Welche Rolle spielten Vorhersehbarkeit und Zuhören?

Unterstreichen Sie ein Verhalten, das Sie in Ihrer Praxis verstärken möchten.

Vertrauen aufbauen (30 Minuten):

Vertrauen entsteht nicht von selbst. Es wird durch kleine, konsequente Handlungen vor Beginn des Lernens, während der ersten Sitzungen und im Laufe der Zeit aufgebaut.

In dieser Übung identifizieren Sie praktische Maßnahmen, mit denen Sie älteren Lernenden helfen können, sich sicher, willkommen und zuversichtlich zu fühlen.

Schritt 1:

Denken Sie an den Moment, bevor die Lernenden an einer Lernaktivität teilnehmen. Schreiben Sie mindestens zwei Dinge auf, die Sie tun können, damit sich der erste Kontakt sicher und klar anfühlt.

Konzentrieren Sie sich auf:

- wie Sie Menschen einladen
- wie Informationen weitergegeben werden
- wie der erste Kontakt hergestellt wird

Beispiele:

- Verwenden Sie in Einladungen eine freundliche, einfache Sprache.
- klares Erläutern, was passieren wird und was optional ist

Schritt 2

Denken Sie über die ersten ein oder zwei Sitzungen nach. Notieren Sie mindestens zwei Maßnahmen, die den Lernenden helfen, sich wohl und respektiert zu fühlen.

Konzentrieren Sie sich auf:

- Tempo und Klarheit
- Tonfall
- die Atmosphäre in der Gruppe



Beispiele:

- Überprüfen, ob das Tempo angemessen ist
- sich gemeinsam auf einfache Gruppenregeln einigen

Schritt 3

Überlegen Sie, was passiert, nachdem das Lernen bereits begonnen hat. Notieren Sie mindestens zwei Maßnahmen, die dazu beitragen, das Vertrauen langfristig aufrechtzuerhalten.

Konzentrieren Sie sich auf:

- Konsistenz und Zuverlässigkeit
- Nachverfolgung und Anerkennung
- respektvoller Kommunikation

Beispiele:

- Pünktlicher Beginn von Sitzungen
- Anerkennung von Teilnahme und Einsatz

Reflexion:

Welche Maßnahme setzen Sie bereits gut um?

Welche Maßnahme möchten Sie bewusster umsetzen?

Anwendung (15 Minuten):

Entwerfen Sie einen kurzen Plan für die ersten drei Sitzungen einer Lernaktivität, wobei Sie sich auf Vertrauen konzentrieren.

Beziehen Sie Folgendes ein:

- Was Sie priorisieren (Sicherheit, Verbundenheit, Klarheit)
- Was Sie bewusst vermeiden (Druck, Tests, Überlastung)

Schreiben Sie 6–8 Stichpunkte auf.

LINKS UND LERNRESSOURCEN, DIE VERWENDET WERDEN SOLLEN

1. Die Vorteile gesunder Beziehungen und Verbundenheit für ältere Erwachsene
<https://junipercommunities.com/the-benefits-of-healthy-relationships-and-connection-for-older-adults/>

2. MOOC „Soziale Kreise“

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Achtsamkeit durch Kunst

Thema 1: Andere durch Geschichtenerzählen verstehen

Thema 4: Durch Ihre Interessen gestalten und verbinden

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen:

- Können Sie erklären, warum Vertrauen in der Erwachsenenbildung wichtig ist?
- Können Sie mindestens drei Strategien zum Aufbau von Vertrauen nennen?
- Können Sie einen Plan für die ersten Sitzungen entwerfen?

Fragen zur Selbstreflexion:

- Wie reagieren Sie, wenn das Vertrauen brüchig ist?
- Welche Verhaltensweisen vermitteln Zuverlässigkeit?
- Wie kann Vertrauen nach Rückschlägen wieder aufgebaut werden?



TITEL DER AKTIVITÄT 8

Vom Training zur Praxis: Mentoring in der lokalen Gemeinschaft

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Mentoring-Konzepte in konkrete lokale Maßnahmen umsetzen
- Identifizieren Sie Möglichkeiten für das Mentoring älterer Menschen in der Gemeinde
- Vorbereitung auf Pilotaktivitäten im Rahmen des Social Circles-Konzepts
- Sich zu einer realistischen, kleinräumigen Umsetzung verpflichten

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

Einführung (10 Minuten):

Wichtige Ideen aus dem Modul wiederholen:

- Mentoring und Würde
- Inklusion und Autonomie
- Vertrauen und soziale Bindungen

Kurze Reflexion:

- Welcher Gedanke aus diesem Modul ist mir am meisten im Gedächtnis geblieben?



Lokale Kartierung (15 Minuten):

Erstellen Sie eine Karte Ihrer lokalen Umgebung, indem Sie Folgendes auflisten:

- Orte (Gemeindezentren, Bibliotheken, NGOs)
- Gruppen älterer Menschen
- nicht erfüllte Bedürfnisse oder Lücken

Kreuzen Sie eine Möglichkeit an, die Ihnen realistisch erscheint.

Pilotplanung (20 Minuten):

Entwerfen Sie eine kleine Mentoring- oder Lerninitiative.

Schreiben Sie über:

- Zielgruppe
- Ziel
- Umfeld
- Mentoring-Ansatz
- eine Integrationsstrategie

Halten Sie es einfach und erreichbar.

Reflexion (15 Minuten):

Antwort:

- Welche konkrete Maßnahme werde ich in den nächsten 3 Monaten ergreifen?
- Welche Unterstützung brauche ich?
- Was könnte mich herausfordern?

Schreiben Sie eine kurze Verpflichtungserklärung.

LINKS UND LERNRESSOURCEN, DIE VERWENDET WERDEN SOLLEN

1. MOOC „Soziale Kreise“

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thema 1: Organisation einer lokalen Kulturveranstaltung

Thema 2: Investieren Sie Ihre Zeit in die Gemeinschaft

Thema 4: Durch Ihre Interessen Kontakte knüpfen und Verbindungen aufbauen

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Können Sie eine lokale Mentoring-Möglichkeit identifizieren?
- Können Sie eine einfache Pilotaktivität skizzieren?
- Können Sie mindestens einen Partner finden?

Fragen zur Selbstreflexion

- Was motiviert Sie, dieses Wissen vor Ort anzuwenden?
- Welche Unterstützung benötigen Sie, um erfolgreich zu sein?
- Wie können kleine Maßnahmen zu langfristigen Auswirkungen führen?



ANHANG 3 – ÜBUNGEN UND FALLSTUDIEN

Anhang 1: Fragen zur Reflexion

Anhang 2: Gruppenarbeit

Anhang 3: Fallstudien

Anhang 4: Kurze Beispiele

Anhang 5: Erfahrungen mit Mikrolernen

Anhang 6: Häufige Risiken

Anhang 7: Gestaltungsaufgabe

Anhang 8: Szenarioanalyse

ANHANG 1: FRAGEN ZUR REFLEXION – „ALTERSBRILLE“

1. Persönliche Wahrnehmung des Alterns

- Welche Wörter oder Bilder verbinde ich instinktiv mit „höherem Alter“?
- Woher stammen diese Bilder (Familie, Medien, Berufserfahrung, Gesellschaft)?
- Welche dieser Wahrnehmungen könnten meine Erwartungen an ältere Lernende einschränken?

2. Berufliche Einstellungen und Unterrichtspraxis

- Passe ich meinen Unterricht für ältere Erwachsene anders an? Wenn ja, wie und warum?
- Wenn ich mit älteren Lernenden arbeite, konzentriere ich mich dann mehr auf Schutz oder auf Empowerment?
- Habe ich jemals eine Aktivität vermieden, weil ich davon ausgegangen bin, dass sie für ältere Teilnehmer „zu schwierig“ wäre?

3. Erwartungen und Autonomie

- Wie wohl fühle ich mich damit, wenn ältere Lernende ihre eigenen Entscheidungen treffen, auch wenn ich denke, dass eine andere Option besser wäre?
- Gebe ich älteren Lernenden genügend Raum, um zu experimentieren, zu scheitern und in ihrem eigenen Tempo zu lernen?
- In welchen Situationen könnte ich unbeabsichtigt die Autonomie einschränken, während ich versuche, unterstützend zu sein?

4. Altern, Lernen und Motivation

- Was motiviert mich, auch im Alter weiter zu lernen?
- Wie könnten ältere Erwachsene „nützliches“ oder „sinnvolles“ Lernen anders definieren als jüngere Lernende?
- Spiegeln meine Lernangebote die Interessen und Lebenserfahrungen älterer Erwachsener wider?

5. Sprache und Kommunikation

- Welche Sprache verwende ich, wenn ich mich an ältere Lernende wende (Tonfall, Sprechtempo, Vereinfachungen)?
- Habe ich jemals Ausdrücke verwendet, die als bevormundend oder herablassend empfunden werden könnten?
- Wie kann ich durch kleine alltägliche Interaktionen Respekt, Kompetenz und Vertrauen vermitteln?



6. Soziale Inklusion und Zugehörigkeit

- Wie erkenne ich, wenn sich ein älterer Lernender fehl am Platz oder unwillkommen fühlt?
- Welche Anzeichen von Einsamkeit oder sozialem Rückzug habe ich in meiner Praxis bemerkt?
- Wie kann Bildung zu einem Ort der Zugehörigkeit statt der Leistung werden?

7. Selbstpositionierung als Pädagogin

- Welche Rolle sehe ich für mich selbst im Leben älterer Lernender: Lehrer, Mentor, Moderator, Vermittler?
- Was gibt mir Selbstvertrauen oder macht mich unsicher bei der Arbeit mit älteren Erwachsenen?
- Welche Annahme über das Altern bin ich bereit zu hinterfragen oder zu ändern?

ANHANG 2: GRUPPENARBEIT: BILDUNG ALS SOZIALER VERMITTLER GESTALTEN

Schritt 1: Wählen Sie einen Ausgangspunkt (5 Minuten)

Wählen Sie als Gruppe eine Lernaktivität oder ein Thema aus, mit dem Sie vertraut sind oder das Sie derzeit anbieten.

Beispiele:

- digitale Kompetenzen (Smartphone, E-Mail, Online-Dienste)
- kulturelle oder kreative Aktivitäten
- Budgetplanung oder Alltagskompetenzen
- Gesundheit, Wohlbefinden oder Hobbys

Schritt 2: Überlegen Sie sich das aktuelle Format (5 Minuten)

Besprechen Sie, wie diese Aktivität normalerweise organisiert wird.

Beantworten Sie gemeinsam folgende Fragen:

- Ist die Aktivität hauptsächlich individuell oder sozial?
- Wann interagieren die Teilnehmer miteinander?
- Was könnte dazu führen, dass sich jemand ausgeschlossen, unsicher oder unsichtbar fühlt?

Schritt 3: Gestalten Sie die Aktivität als soziales Bindeglied neu (15 Minuten)

Überdenken Sie nun die Aktivität mit dem ausdrücklichen Ziel, soziale Verbindungen zu fördern.

Verwenden Sie die folgenden Leitfragen, um Ihre Aktivität neu zu gestalten:

A. Sozialer Zweck

- Welche Art von Verbindung möchten wir fördern (gegenseitige Unterstützung, Freundschaft, gegenseitiges Lernen, generationsübergreifender Austausch)?
- Wie können Sie sicherstellen, dass die Teilnehmer sich zugehörig fühlen und nicht nur anwesend sind?

B. Lernformat

- Wie kann Lernen gemeinsam mit anderen statt alleine stattfinden?
- Können die Teilnehmer sich gegenseitig helfen, betreuen oder voneinander lernen?
- Können informelle Momente (Kaffee, Gespräche, gemeinsames Nachdenken) integriert werden?



C. Rolle des Pädagogen

- Wie agiert der Pädagoge: als Lehrer, Mentor, Moderator, Vermittler?
- Wie kann der Pädagoge die Teilnahme ohne Druck fördern?

D. Strategien zur Inklusion

- Wie werden Neuankömmlinge willkommen geheißen?
- Wie können schüchterne oder weniger selbstbewusste Teilnehmer unterstützt werden?
- Wie kann die Teilnahme flexibel bleiben und ein angenehmes Lernklima geschaffen werden?

E. Lokale Verbindungen

- Welche lokalen Einrichtungen oder Gemeinschaftszentren könnten diese Aktivität unterstützen (Bibliothek, NGO, Gemeindezentrum, Gemeinde)?
- Wie kann die Aktivität in den Alltag der Gemeinschaft eingebettet werden?

Schritt 4: Fassen Sie Ihr Konzept für soziales Lernen zusammen (5 Minuten)

Nutzen Sie den folgenden Platz, um Ihre neugestaltete Aktivität zusammenzufassen.

Titel der Aktivität	
Zielgruppe	
Was macht diese Aktivität sozial verbindend?	
Ein konkreter nächster Schritt zur lokalen Umsetzung:	

ANHANG 3: FALLSTUDIEN

Fallstudie 1: Maria – „Ich möchte niemandem zur Last fallen“

Maria ist 72 Jahre alt und lebt seit dem Tod ihres Partners vor drei Jahren allein. Sie nimmt gelegentlich an Aktivitäten in einem örtlichen Gemeindezentrum teil, spricht aber während der Gruppensitzungen selten. Wenn ihr zusätzliche Unterstützung angeboten wird, lehnt sie diese höflich ab und sagt, dass andere sie mehr brauchen. Bei digitalen Aufgaben ist sie stark auf ihre Tochter angewiesen und entschuldigt sich oft, wenn sie um Hilfe bittet. Maria zeigt Interesse am Lernen, zweifelt jedoch an ihren Fähigkeiten und befürchtet, zu viel Zeit in Anspruch zu nehmen.

Fallstudie 2: Anton – „Früher wusste ich, wie die Dinge funktionieren“

Anton ist 68 Jahre alt und seit kurzem im Ruhestand. Während seines Berufslebens fühlte er sich kompetent und respektiert. Seit seiner Pensionierung meidet er Bildungsaktivitäten, weil er sich „veraltet“ fühlt, insbesondere im digitalen Bereich. Er nimmt an einer Veranstaltung zu digitalen Kompetenzen teil, verlässt diese jedoch vorzeitig mit der Begründung, der Inhalt sei „nichts für ihn“. Er beobachtet lieber, als Fragen zu stellen, und meidet Gruppeninteraktionen.

Fallstudie 3: Elza – „Ich bin zwar da, aber nicht wirklich dabei“

Elza ist 75 Jahre alt und besucht regelmäßig Erwachsenenbildungskurse. Sie ist pünktlich und erledigt ihre Aufgaben, interagiert jedoch selten mit anderen Teilnehmern. In den Pausen sitzt sie allein und nutzt ihr Handy. Auf die Frage nach ihren Erfahrungen antwortet sie, dass sie gerne lernt, sich aber nicht mit der Gruppe verbunden fühlt. Außerhalb des Kurses hat sie nur wenige soziale Kontakte.

Fallstudie 4: Jože – „Ich sehe keinen Sinn mehr darin“

Jože ist 80 Jahre alt und lebt in einer ländlichen Gegend mit begrenztem Zugang zu Dienstleistungen. Seine Mobilität hat nach und nach abgenommen und er verlässt selten sein Zuhause. Früher nahm er gerne an Gemeinschaftsveranstaltungen teil, aber nach und nach hörte er damit auf. Als er auf Bildungsmöglichkeiten angesprochen wird, antwortet er, dass Lernen in seinem Alter keinen Sinn mehr macht. Er äußert geringe Erwartungen und sieht Bildung als etwas „für andere“ an.



Fallstudie 5: Ingrid – „Ich gehöre nicht hierher“

Ingrid ist 70 Jahre alt und vor kurzem in eine neue Stadt gezogen, um näher bei ihren Kindern zu sein. Obwohl sie einen Sprach- und Kulturkurs für ältere Erwachsene besucht, spricht sie selten und verlässt den Kurs oft sofort nach Ende der Sitzung. Sie fühlt sich mit den lokalen Gepflogenheiten nicht vertraut und hat Schwierigkeiten, neue Beziehungen aufzubauen. Ingrid ist höflich und aufmerksam, vermeidet jedoch informelle Gespräche und Gruppenaktivitäten.

Fallstudie 6: Peter – „Mir geht es gut alleine“

Peter ist 74 Jahre alt und lebt allein. Er betont, dass er seine Unabhängigkeit schätzt und nimmt selten an Gruppenaktivitäten teil. Die Lehrkräfte haben beobachtet, dass er sich oft lange unterhält, wenn jemand einzeln mit ihm spricht, aber soziale Situationen meidet. Er lehnt Aktivitäten ab, die als „sozial“ bezeichnet werden, zeigt jedoch Interesse an praktischen Workshops.

Fallstudie 7: Ana – „Früher war ich sehr aktiv“

Ana ist 69 Jahre alt und hat sich früher ehrenamtlich in mehreren Gemeinschaftsprojekten engagiert. Aufgrund gesundheitlicher Probleme musste sie ihr Engagement reduzieren und verbringt nun die meiste Zeit zu Hause. Wenn sie über ihre früheren Aufgaben spricht, drückt sie Frustration und ein Gefühl des Verlusts aus. Ana ist am Lernen interessiert, zweifelt jedoch daran, dass sie noch einen sinnvollen Beitrag leisten kann.

Fallstudie 8: Milan – „Alle anderen kennen sich“

Milan ist 76 Jahre alt und nimmt auf Anregung eines Nachbarn an einem Erwachsenenbildungskurs teil. Er besucht den Kurs regelmäßig, fühlt sich jedoch ausgeschlossen, da sich die anderen Teilnehmer bereits kennen. Milan spricht selten und hat Angst, andere zu unterbrechen. Er findet den Inhalt interessant, fühlt sich jedoch in der Gruppe unsichtbar.

ANHANG 4: KURZE BEISPIELE

1. Hilfe anbieten

Bevormundend / altersdiskriminierend

„Lassen Sie mich das für Sie machen, das ist wahrscheinlich zu kompliziert.“

Respektvoll / Empowernd

„Möchten Sie, dass ich das gemeinsam mit Ihnen durchgehe, oder möchten Sie es lieber zuerst selbst versuchen?“

2. Anweisungen erklären

Herablassend / altersdiskriminierend

„Ich werde es Ihnen ganz langsam erklären, damit Sie es verstehen können.“

Respektvoll / Stärkend

„Ich werde es Ihnen Schritt für Schritt erklären, und Sie können mir sagen, ob das Tempo für Sie in Ordnung ist.“

3. Auf Fehler reagieren

Herablassend / altersdiskriminierend

„Keine Sorge, in Ihrem Alter sind solche Dinge schwierig.“

Respektvoll / Bestärkend

„Fehler gehören zum Lernen dazu. Möchten Sie es noch einmal versuchen oder gemeinsam anschauen?“

4. Zur Teilnahme ermutigen

Herablassend / altersdiskriminierend

„Komm schon, das wird dir gut tun.“

Respektvoll / Stärkend

„Sie können gerne mitmachen, wenn Sie es für nützlich oder interessant halten.“

5. Digitaler Lernkontext

Herablassend / altersdiskriminierend

„Technologie ist für ältere Menschen nicht einfach.“

Respektvoll / Befähigend

„Technologie kann zunächst ungewohnt sein. Jeder lernt sie auf seine eigene Weise.“



6. Beruhigung und Unterstützung

Herablassend / altersdiskriminierend

„Sie müssen nicht alles verstehen.“

Respektvoll / Stärkend

„Sie können selbst entscheiden, wie viel Sie heute lernen möchten.“

7. Zeit und Tempo

Herablassend / altersdiskriminierend

„Wir wiederholen das so oft wie nötig.“

Respektvoll / Bestärkend

„Wir können uns so viel Zeit nehmen, wie Sie benötigen.“

8. Allgemeine Haltung

Herablassend / altersdiskriminierend

„Wenigstens versuchen Sie es.“

Respektvoll / Bestärkend

„Ich schätze Ihre Bemühungen und Ihre Erfahrung.“

ANHANG 5: MICROLEARNING-ERFAHRUNG

Diese Übung hilft Ihnen dabei, eine kleine, leicht zugängliche Microlearning-Erfahrung zu gestalten, die als erster Kontakt mit Erwachsenenbildung für ältere Erwachsene dienen kann. Das Ziel ist es, Selbstvertrauen, Vertrauen und Motivation aufzubauen – nicht, komplexe Inhalte zu vermitteln.

Schritt 1: Denken Sie klein und relevant

Bevor Sie mit der Gestaltung beginnen, fragen Sie sich:

- Welche alltägliche Situation könnte durch Lernen einfacher oder angenehmer werden?
- Was wäre für einen älteren Erwachsenen sofort nützlich?
- Was könnte man in nur wenigen Minuten ohne Druck lernen?

Schritt 2: Entwerfen Sie Ihre Microlearning-Einstiegserfahrung

Verwenden Sie die Vorlage auf der nächsten Seite. Es gibt keine „richtigen“ Antworten; konzentrieren Sie sich auf Klarheit, Zugänglichkeit und Respekt.

Schritt 3: Kurze Überprüfung

Bevor Sie fertig sind, fragen Sie sich:

- Ist diese Aktivität auf den ersten Blick leicht verständlich?
- Vermeiden Sie Druck, Tests oder Bewertungen?
- Respektiert Sie das Tempo und die Entscheidungen der Lernenden?



MICROLEARNING-ERFAHRUNG

Titel des Microlearnings

Zielgruppe

(z. B. ältere Erwachsene, die neu im Lernen sind, digital zurückhaltende Lernende, sozial isolierte Senioren – versuchen Sie, möglichst konkret zu sein)

Format (kreisen oder beschreiben)

- Kurzes Video
- Schritt-für-Schritt-Tipps oder Anleitung
- Mini-Aufgabe oder Herausforderung
- Kurze Live-Demonstration
- Moment des Austauschs mit Gleichaltrigen
- Sonstiges: _____

Dauer (maximal 10 Minuten)

Alltagsrelevanz (In welcher realen Situation ist dies hilfreich?)

Wie es Selbstvertrauen und Selbstständigkeit fördert (z. B. Auswahlmöglichkeiten, Tempo, Bestätigung, klarer Erfolgsmoment)

Was passiert als Nächstes? (z. B. Wiederholung der Aktivität, Einladung zu einem weiteren Mikro-Lernmoment, Austausch mit Gleichaltrigen, keine Verpflichtung)

ANHANG 6: HÄUFIGE RISIKEN

1. Ältere Erwachsene werden nur als Lernende und nicht als Mitwirkende positioniert

In generationsübergreifenden und Peer-Learning-Umgebungen können ältere Erwachsene nach und nach als passive Empfänger von Wissen statt als aktive Mitwirkende positioniert werden. Dies geschieht oft unbeabsichtigt, insbesondere bei Themen im Zusammenhang mit Technologie, digitalen Tools oder „neuen“ Fähigkeiten. Die Lernstruktur kann den Schwerpunkt auf das legen, was ältere Erwachsene lernen sollen, während das, was sie bereits wissen oder beitragen können, übersehen wird.

Mit der Zeit kann diese Positionierung beeinflussen, wie ältere Teilnehmer sich selbst wahrnehmen. Sie sprechen möglicherweise weniger, zögern, ihre Meinung zu äußern, oder überlassen anderen das Wort, selbst wenn sie über einschlägige Erfahrungen verfügen. Das Lernen kann sich eher wie eine Erinnerung an den Verlust (von Fähigkeiten, Rollen oder Relevanz) anfühlen als wie eine Chance für Wachstum.

2. Jüngere Teilnehmer werden standardmäßig als „Experten“ angesehen

In gemischten Lerngruppen wird jüngeren Teilnehmern oft die Rolle des „Experten“ zugewiesen, ohne dass dies ausdrücklich diskutiert wird. Dies ist besonders häufig in digitalen oder technischen Lernkontexten der Fall, in denen das Alter fälschlicherweise als Indikator für Kompetenz herangezogen wird.

Diese Dynamik kann unnötigen Druck auf jüngere Teilnehmer ausüben, die sich möglicherweise dazu verpflichtet fühlen, Leistung zu erbringen oder Anweisungen zu geben, selbst wenn sie sich unsicher sind. Gleichzeitig zögern ältere Lernende möglicherweise, Fragen zu stellen, weil sie befürchten, Stereotypen zu bestätigen oder inkompetent zu wirken.

3. Übermäßige Hilfe, Abhängigkeit oder Verlust der Autonomie

Übermäßige Hilfe ist eines der subtilsten Risiken beim Lernen unter Gleichaltrigen und zwischen den Generationen. Mit guten Absichten greifen Mentoren oder Gleichaltrige möglicherweise zu schnell ein, erledigen Aufgaben für andere oder bieten wiederholt Hilfe an, ohne darum gebeten worden zu sein.



Dies mag zwar unterstützend erscheinen, kann jedoch das Selbstvertrauen und das Gefühl der Eigenverantwortung der Lernenden untergraben. Ältere Erwachsene könnten aufhören, zu experimentieren, auf Hilfe warten oder das Gefühl haben, dass Fehler inakzeptabel sind. Abhängigkeit kann sich nicht deshalb entwickeln, weil die Lernenden unfähig sind, sondern weil der Raum für Versuch und Irrtum eingeschränkt wird.

4. Unbehagen aufgrund von Annahmen über Alter oder Fähigkeiten

Annahmen darüber, was Menschen aufgrund ihres Alters, ihres Aussehens, ihrer Gesundheit oder ihres Hintergrunds können oder nicht können, können Unbehagen hervorrufen, auch wenn sie nicht ausdrücklich ausgesprochen werden. Diese Annahmen können sich in Tonfall, Tempo, Aufgabenstellung oder beiläufigen Bemerkungen äußern.

Teilnehmer, die sich kategorisiert fühlen, können sich zurückziehen, sich nicht mehr engagieren oder nur noch oberflächlich teilnehmen. Unbehagen führt nicht immer zu offenen Konflikten, sondern äußert sich oft in Schweigen, Vermeidung oder höflicher Zustimmung.

ANHANG 7: AUFGABEN ENTWERFEN

Art der Aktivität:

- Peer-Learning (Ältere – Ältere)

(Lernen unter älteren Erwachsenen auf der Grundlage gemeinsamer Erfahrungen und gegenseitiger Unterstützung)

- Generationenübergreifend (älter – jünger)

(Lernaustausch zwischen älteren und jüngeren Teilnehmern mit gemeinsamen Rollen)

Thema oder Schwerpunkt (Was werden die Teilnehmer gemeinsam lernen oder erforschen? Wählen Sie etwas, das für den Alltag relevant ist):

Teilnehmer (Wer lernt mit wem? Wie viele Personen? Welcher Hintergrund oder welche Rollen?):

Rollen (Wie wird gegenseitiges Lernen sichergestellt? Wer trägt was bei?):

Umfeld:

- Formell (Kurs, Workshop, Klassenzimmer)
- Informell (Lerncafé, Verein, offene Sprechstunde)
- Gemeinschaftsbasiert (Bibliothek, NGO, Gemeindezentrum, Außenbereich)
- _____

Rolle des Pädagogen (Was ist die Hauptaufgabe des Pädagogen?):

- Moderator
- Vermittler
- Beobachter
- Kombination verschiedener Rollen:

Kurzbeschreibung: _____



Wie Vertrauen und Respekt gefördert werden (Berücksichtigen Sie Tonfall, Tempo, Sprache, Gruppenregeln und Strategien zur Einbeziehung.)

Reflexion:

Inwiefern fördert diese Aktivität das gegenseitige Lernen und nicht den Unterricht?

Wie trägt es dazu bei, dass sich die Teilnehmer respektiert und sicher fühlen?

ANHANG 8: SZENARIOANALYSE

Szenario 1: Emotionale Offenbarung während des Lernens

Während einer Lernsitzung bleibt Anna (73) zurück, nachdem die meisten Teilnehmer gegangen sind. Sie beginnt darüber zu sprechen, wie einsam sie sich seit dem Tod ihres Partners fühlt. Sie sagt, dass die Lernsitzungen der einzige Ort sind, an dem sie sich gehört fühlt, und fragt, ob sie „das nächste Mal mehr reden kann, nur wir beide“.

Szenario 2: Wachsende Abhängigkeit vom Lehrenden

Marko (68) nimmt regelmäßig an Ihren Sitzungen teil. Er bittet Sie oft, ihm bei Aufgaben zu helfen, die er auch selbstständig bewältigen könnte. Er wartet auf Sie, bevor er mit den Aktivitäten beginnt, und sagt, dass er sich sicherer fühlt, wenn Sie in seiner Nähe sind. Mit der Zeit hört er auf, sich mit Gleichaltrigen zu beschäftigen, und verlässt sich fast ausschließlich auf Ihre Anleitung.

Szenario 3: Anfragen, die über die pädagogische Rolle hinausgehen

Ivana (75) bittet Sie wiederholt, ihr bei persönlichen Angelegenheiten außerhalb des Kurses zu helfen: beim Ausfüllen von Formularen, beim Telefonieren und bei Verwaltungsangelegenheiten. Sie sagt, dass sie Ihnen mehr vertraut als Institutionen und es vorzieht, andere nicht zu fragen.

Szenario 4: „Sie sind die Einzige, der ich vertraue“

Während mehrerer Sitzungen sagt Katarina (71) Ihnen wiederholt, dass sie Institutionen, öffentlichen Einrichtungen oder „offiziellen Personen“ nicht vertraut. Sie besteht darauf, dass Sie die einzige Person sind, die sie um Rat fragen kann. Wenn Sie vorschlagen, andere Dienste oder Hilfsorganisationen zu kontaktieren, wird sie defensiv und sagt: „Die verstehen Menschen wie mich nicht, Sie schon.“

Szenario 5: Konflikt zwischen Lernenden und Vermittlung durch den Ausbilder

Während einer Peer-Learning-Aktivität sind sich zwei Teilnehmer stark uneinig darüber, wie eine Aufgabe zu erledigen ist. Ein Lernender kommt später privat auf Sie zu und bittet Sie, „sich auf seine Seite zu stellen“ und in seinem Namen mit dem anderen Teilnehmer zu sprechen. Er sagt, er fühle sich unwohl dabei, das Problem direkt anzusprechen.

Szenario 6: Erwartungen, die über das pädagogische Engagement hinausgehen

Nach mehreren Wochen Unterricht beginnt Luka (77) Sie außerhalb der Arbeitszeiten anzurufen und Ihnen Nachrichten zu schicken, um Fragen zum Kurs zu stellen. Die Nachrichten sind zwar höflich, werden aber immer häufiger. Luka sagt, er wolle „nichts vergessen“ und fühle sich ohne ständige Bestätigung unruhig.



MODUL 3 – ENTWICKLUNG VON MIKRO- LERNRESSOURCEN FÜR ÄLTERE LERNENDE



MODUL 3 – ENTWICKLUNG VON MIKRO-LERNRESSOURCEN FÜR ÄLTERE LERNENDE

MEHRWERT

Schlüsselkonzept/Motto

„Bilden, um zu verbinden. Verbinden, um einzubeziehen“.

Dieses Motto fasst die Mission zusammen, Erwachsenenbildner zu befähigen, einfache, gezielte Strategien einzusetzen, um ältere Erwachsene, insbesondere diejenigen, die am schwersten zu erreichen sind, einzubinden. Durch die Förderung sinnvoller Verbindungen durch Lernen durchbrechen Pädagogen soziale Isolation, fördern die Teilhabe und schaffen inklusive Räume, in denen sich ältere Lernende wertgeschätzt, unterstützt und zum Wachstum motiviert fühlen. Verbindung wird zur Brücke zwischen Bildung und echter sozialer Inklusion.



F2F-UNTERRICHTSPLAN

MODULTITEL

Entwicklung von Mikro-Lernressourcen für ältere Lernende

ZEIT

6 Stunden

LERNZIELE

- Kompetentes Handeln in neuen virtuellen Lernumgebungen
- Erlangung größerer Flexibilität im Unterricht durch die Anwendung weniger formeller Bildungsprogramme
- Aktives Zuhören in den spezifischen Gemeinschaften älterer Lernender verbessern
- Ad-hoc-Lernmöglichkeiten für Senioren durch die Entwicklung eigener Mikro-Lernressourcen schaffen
- Wissen, wie man verschiedene Lernmodi anwendet, um die unterschiedlichen Lernstile älterer Menschen zu unterstützen (Arbeit in kleinen Gruppen, wenig Theorie und viel Praxis, Verbindungen zum realen Leben, Schaffung effektiver Sozialisationskreise usw.)
- Blended-Learning-Methoden kennen und anwenden
- Effektive Nutzung der Ressourcen der Social Circles Toolbox
- Förderung und Anregung des Interesses an Forschung und Innovation für eine inklusive Bildung

MODULÜBERSICHT

Das Modul **„Entwicklung von Mikro-Lernressourcen für ältere Lernende“** vermittelt Erwachsenenbildnern die Fähigkeiten, einfache, digitale und Blended-Learning-Mikro-Lernressourcen zu entwickeln, die auf ältere Erwachsene zugeschnitten sind, insbesondere auf diejenigen, die schwer zu erreichen sind. Durch die Kombination von kurzen theoretischen Einheiten mit praktischen Übungen und der Zusammenarbeit mit Kollegen lernen die Bildner, sich in neuen virtuellen Umgebungen kompetent zu bewegen, ihre Fähigkeiten zum aktiven Zuhören zu schärfen und flexible Methoden anzupassen, um unterschiedliche Lernstile zu unterstützen. Die Schulung betont die zwischenmenschliche Verbindung als Grundlage für inklusive Bildung.

Trainingsstruktur – 6 Stunden (3 Einheiten × 2 Stunden)

Einheit 1 (2 Std.): Ältere Lernende verstehen und aktives Zuhören

Einheit 2 (2 Std.): Gestaltung von Mikro-Lernen und Blended-Learning-Ansätzen

Einheit 3 (2 Std.): Nutzung der Toolbox und Förderung von Innovation

IT-ANFORDERUNGEN

Hardware

- Computer oder Laptop mit Webcam und Mikrofon
- Stabile Internetverbindung für Videoanrufe

Software & Tools

- Videokonferenzplattform (Zoom, Teams, Google Meet)
- Präsentationssoftware (PowerPoint, Google Slides)
- Tools zur Erstellung von Microlearning-Ressourcen (Canva, CapCut oder Videobearbeitungstools im Allgemeinen)
- Kollaborative Plattformen (Google Docs/Slides, Padlet, Miro usw.)
- Zugang zu Social Circles Toolbox und MOOC-Ressourcen



Grundlegende digitale Kompetenzen

- Erstellen, Teilen und Hochladen digitaler Inhalte
- Verwendung von Online-Tools für die Zusammenarbeit



LINKS ZU SCHULUNGSMATERIALIEN

1. Link zu Social Circles MOOC
2. Aktive Zuhörtechniken zur Verbesserung der Kommunikation mit alternden Eltern <https://care.samarth.community/blog/communication/active-listening-techniques-to-improve-conversations-with-ageing-parents/>
3. Verbesserung der Zuhörfähigkeiten für eine bessere Kommunikation in der Erwachsenenbildung <https://teachers.institute/understanding-adult-education/enhancing-listening-skills-adult-learning/>
4. Mikrolernen-<https://www.docebo.com/learning-network/blog/microlearning-defined/>
5. Mikrolernen hilft Alzheimer-Patienten <https://eudl.eu/pdf/10.4108/eetel.4321>
6. EPALE – Digitale Inklusion älterer Erwachsener: Ein Vergleich zwischen Präsenz- und Blended-Learning-Workshops zur digitalen Kompetenz <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy>
7. Verbesserung der digitalen Kompetenz und sozialen Teilhabe älterer Menschen <https://www.scitepress.org/Papers/2024/126234/126234.pdf>
8. Schulung zur digitalen Kompetenz für ältere Menschen mit geringem Einkommen durch gemeinnütziges Lernen im Rahmen eines Bachelor-Studiums <https://aging.jmir.org/2024/1/e51675>

SELBSTBEWERTUNGSSITZUNGEN FÜR COMMUNITY-COACHES

Erste Selbstbewertung (30 Minuten)

Zweck: Die Teilnehmer dazu anregen, über ihre aktuellen Fähigkeiten, Einstellungen und Erwartungen hinsichtlich des Unterrichts älterer Menschen mit digitalen und Mikro-Lerntools nachzudenken.

Format: narrative Selbstreflexion (schriftlich oder mündlich).

Mögliche Leitfragen:

- Wie sicher bin ich derzeit im Umgang mit digitalen Tools für den Unterricht?
- Wie begeistere ich in der Regel ältere Lernende, insbesondere diejenigen, die schwer zu erreichen sind?
- Vor welchen Herausforderungen stehe ich bei der Konzeption oder Durchführung von Mikro-Lernaktivitäten?
- Was erwarte ich mir von dieser Schulung?

Methode:

- Kurze schriftliche Reflexion (einseitige Erzählung oder Stichpunkte) oder mündlicher Austausch in kleinen Gruppen.
- Die Trainer fördern Offenheit und versichern, dass es sich hierbei nicht um eine Bewertung, sondern um ein Instrument zur persönlichen Reflexion handelt.

Abschließende Selbstbewertung (30 Minuten)

Zweck: Unterstützung der Teilnehmer bei der Bewertung ihres Lernfortschritts, der Ermittlung ihrer Stärken und der Festlegung der nächsten Schritte für die Praxis.

Format: Narrative Selbstreflexion (schriftlich oder mündlich).

Mögliche Leitfragen:

- Was habe ich über die Erstellung und Nutzung von Mikro-Lernressourcen für ältere Erwachsene gelernt?
- Wie hat sich meine Herangehensweise an blended und flexibles Lehren verändert?
- Welche Strategien werde ich in meiner eigenen Praxis anwenden?
- Wie kann ich mich nach diesem Modul als Community-Coach weiterentwickeln?

Methode: Die Teilnehmer schreiben eine kurze Reflexion, in der sie ihre Perspektiven „vorher und nachher“ vergleichen.

Optional: Austausch mit Kollegen (in Zweiergruppen oder kleinen Gruppen), um den Austausch und die gegenseitige Ermutigung zu fördern.



LERNEINHEIT 1

TITEL

Ältere Lernende verstehen und aktives Zuhören

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Einheit 1: Ältere Lernende verstehen und aktives Zuhören

Kurzer theoretischer Input: Merkmale, Bedürfnisse, Hindernisse und tägliche Herausforderungen älterer Lernender in Bezug auf Bereiche wie Kunst und Kultur, Zeit- und Budgetmanagement, digitale und soziale Medien, Sport und Hobbys.

Praktische Aktivität: Rollenspiel und Persönlichkeitsentwicklung zur Ermittlung der Bedürfnisse der Lernenden.

1. **Rollenspiel:** Trainingsmethode, bei der die Teilnehmer reale Situationen simulieren und mit Verhaltensweisen, Reaktionen, Strategien und Problemlösungen experimentieren. Die simulierten Situationen stammen aus hypothetischen Momenten des täglichen Lebens und befassen sich mit dem Umgang mit künstlerischen und kulturellen Disziplinen, Zeit- und Budgetmanagement, digitalen und sozialen Medien, Sport und Hobbys. Anschließend beobachten und diskutieren sie die Wirksamkeit des verwendeten pädagogischen Ansatzes.
2. **Persönlichkeitsentwicklung:** Aktivitäten, bei denen Pädagogen „typische“ Profile älterer Erwachsener erstellen (sogenannte Personas, basierend auf gemeinsamen Merkmalen, die in einer Zielgruppe beobachtet wurden), um ihre unterschiedlichen Bedürfnisse, Motivationen und Hindernisse für das Lernen in diesen Bereichen besser zu verstehen.

Gruppenarbeit: Bildung von Gruppen, die reale Herausforderungen in Mikro-Lernmöglichkeiten umsetzen. Das heißt, reale Herausforderungen für ältere Erwachsene identifizieren, gemeinsam analysieren und in Mikro-Lernen umsetzen: also kurze, einfache, zielgerichtete Bildungsressourcen entwerfen (z. B. ein Mini-Tutorial, eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, ein kurzes Video oder eine praktische Übung).

Austausch: Austausch von Erfahrungen und bewährten Verfahren unter Pädagogen. Ein strukturierter Moment, in dem die Teilnehmer offen über ihre eigenen Unterrichtserfahrungen, Herausforderungen und Erfolge bei der Arbeit mit älteren Erwachsenen diskutieren. Ziel ist es, das Lernen unter Gleichaltrigen zu fördern: Pädagogen lernen nicht nur von den Ausbildern, sondern auch voneinander. Durch den Austausch von Geschichten, Methoden und Werkzeugen können sie gemeinsame Herausforderungen identifizieren, innovative Lösungen entdecken und bewährte Verfahren an ihren eigenen Kontext anpassen.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

1. Link zum MOOC „Social Circles”

2. Aktive Zuhörtechniken zur Verbesserung der Kommunikation mit alternden Eltern <https://care.samarth.community/blog/communication/active-listening-techniques-to-improve-conversations-with-ageing-parents/>

3. Verbesserung der Zuhörfähigkeiten für eine bessere Kommunikation in der Erwachsenenbildung <https://teachers.institute/understanding-adult-education/enhancing-listening-skills-adult-learning/>

TIPPS FÜR SYNCHROME ONLINE-SITZUNGEN

- Verwenden Sie visuelle Arbeitsplattformen wie Mural oder Padlet für Aktivitäten, die Zusammenarbeit und Austausch zwischen Teammitgliedern erfordern.
- Verwenden Sie Folien, Präsentationen oder andere unterstützende Materialien während des kurzen theoretischen Inputs



LERNEINHEIT 2

TITEL

Entwerfen von Mikro-Lern- und Blended-Learning-Ansätzen

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Einheit 2: Gestaltung von Mikro-Lernen und Blended-Learning-Ansätzen

Kurzer theoretischer Input: Was ist Mikro-Lernen? Grundprinzipien und Vorteile für ältere Lernende.

Pädagogen werden in das Konzept des Mikrolernens als kurze, fokussierte Lerneinheiten eingeführt, die leicht zu konsumieren und sofort anwendbar sind. Zu den wichtigsten Grundsätzen gehören Klarheit und Relevanz für das reale Leben. Für ältere Lernende reduziert Mikrolernen die kognitive Belastung, unterstützt den schrittweisen Aufbau von Fähigkeiten und steigert die Motivation durch schnelle Erfolge.

Praktische Aktivität: Erstellung eines einfachen Prototyps einer Mikroressource (z. B. kurzes Video, Infografik mit Tutorial) zu einem der folgenden Bereiche: Kunst und Kultur, Zeit- und Budgetmanagement, digitale und soziale Medien, Sport und Hobbys.

Die Teilnehmer entwerfen eine einfache Mikro-Lernressource mit leicht zugänglichen Tools wie Canva, PowerPoint oder CapCut. Beispiele hierfür sind ein einminütiges Lehrvideo oder eine Schritt-für-Schritt-Infografik. Die Aktivität legt Wert auf Einfachheit, Zugänglichkeit und direkten Nutzen für ältere Erwachsene, die die Zielgruppe dieser Mikro-Ressourcen sind.

Gruppenarbeit: Peer-Review und Verfeinerung der Prototypen.

Die Pädagogen tauschen ihre Mikro-Ressourcen in kleinen Gruppen mit Kollegen aus und geben konstruktives Feedback zu Klarheit, Relevanz und Benutzerfreundlichkeit. Dieser kollaborative Überprüfungsprozess hilft den Teilnehmern, ihre Prototypen zu verfeinern und darüber nachzudenken, wie sie an unterschiedliche Lernstile und Kontexte angepasst werden können.

Austausch: Diskussion über Tools und Methoden zur Kombination von Online- und Präsenzansätzen.

Die Teilnehmer erkunden Blended-Learning-Strategien, indem sie digitale und persönliche Methoden vergleichen. In moderierten Diskussionen tauschen sie praktische Tools (z. B. WhatsApp-Gruppen, gedruckte Leitfäden, Community-Workshops) aus und identifizieren Möglichkeiten, diese effektiv zu integrieren, um sicherzustellen, dass das Lernen für ältere Erwachsene zugänglich, ansprechend und inklusiv bleibt.

ZU VERWENDENDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Links zum MOOC „Social Circles“

2. Mikrolernen <https://www.docebo.com/learning-network/blog/microlearning-defined/>

3. Mikrolernen hilft Alzheimer-Patienten <https://eudl.eu/pdf/10.4108/eetel.4321>

4. EPALE – Digitale Inklusion älterer Menschen: Ein Vergleich zwischen Präsenz- und Blended-Learning-Workshops zur digitalen Kompetenz <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy>

TIPPS FÜR SYNCHRONE ONLINE-SITZUNGEN

- Verwenden Sie visuelle Arbeitsplattformen wie Mural oder Padlet für Aktivitäten, die Zusammenarbeit und Austausch zwischen Teammitgliedern erfordern.
- Stellen Sie Vorlagen für die Gestaltung von Microlearning bereit.
- Verwenden Sie Folien, Präsentationen oder andere unterstützende Materialien während des kurzen theoretischen Inputs.



LERNEINHEIT 3

TITEL

Nutzung der Toolbox und Förderung von Innovation

DAUER STUNDE(N)

2 Stunden

BESCHREIBUNG DER AKTIVITÄTEN

Einheit 3: Nutzung der Toolbox und Förderung von Innovation

Kurzer theoretischer Input: Einführung in die Social Circles Toolbox und innovative Praktiken in der Erwachsenenbildung.

Die Teilnehmer werden in die Social Circles Toolbox eingeführt und lernen deren Struktur, wichtige Ressourcen und praktische Anwendungen kennen. Die Sitzung beleuchtet innovative Praktiken in der Erwachsenenbildung und zeigt, wie die Toolbox flexible, integrative und kreative Ansätze zur Einbindung älterer Lernender unterstützt.

Praktische Aktivität: Geführte Erkundung der Ressourcen der Toolbox und Integration in die persönliche Praxis.

Die Pädagoginnen und Pädagogen navigieren mit angeleiteter Unterstützung durch die Toolbox und identifizieren die für ihren Kontext relevantesten Ressourcen. Sie reflektieren, wie diese Materialien angepasst oder mit ihren



eigenen Lehrmethoden kombiniert werden können, um effektivere Mikro-Lernerfahrungen für Senioren zu schaffen.

Gruppenarbeit: Entwurf eines Blended-Microlearning-Aktivitätsplans zu einem Thema (künstlerische und kulturelle Disziplinen, Zeit- und Budgetmanagement, digitale und soziale Medien, Sport und Hobbys), der Inhalte aus der Toolbox mit selbst entwickelten Ressourcen kombiniert.

In kleinen Gruppen entwerfen die Teilnehmer einen Aktivitätsplan, der eine Ressource aus der Toolbox mit ihrem in Sitzung 2 erstellten Mikro-Ressourcen-Prototyp kombiniert. Die Übung zeigt, wie man gebrauchsfertige Materialien mit selbst entwickelten Inhalten kombinieren kann, um eine reichhaltigere Lernerfahrung zu erzielen.

Austausch: abschließende Pitch-Präsentationen und Feedback von Kollegen zur Stärkung der Ideen (Richtlinien und Vorlagen im Anhang).

Jede Gruppe präsentiert ihren kombinierten Aktivitätsplan in einem kurzen Pitch-Format. Die Teilnehmer geben konstruktives Feedback und konzentrieren sich dabei auf Klarheit, Innovation und Anwendbarkeit für ältere Lernende. Dieser Austausch fördert die Zusammenarbeit, regt zur Weiterentwicklung von Ideen an und fördert eine Kultur des gemeinsamen Lernens.

ZU VERWENDEnde LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Links zu Social Circles MOOC
2. Verbesserung der digitalen Kompetenz und sozialen Teilhabe älterer Erwachsener <https://www.scitepress.org/Papers/2024/126234/126234.pdf>
3. Schulung zur digitalen Kompetenz für ältere Erwachsene mit geringem Einkommen durch gemeinnütziges Lernen im Rahmen eines Bachelor-Studiums <https://aging.jmir.org/2024/1/e51675>

TIPPS FÜR SYNCHRONE ONLINE-SITZUNGEN

- Führen Sie die Teilnehmer Schritt für Schritt durch die Toolbox
- Verwenden Sie visuelle Arbeitsplattformen wie Mural oder Padlet für Aktivitäten, die Zusammenarbeit und Austausch zwischen den Teammitgliedern erfordern
- Bitten Sie die Teilnehmer, Screenshots oder Notizen zu wichtigen Toolbox-Ressourcen für die spätere Verwendung zu machen.
- Ermutigen Sie zu kurzen Reflexionspausen, um zu diskutieren, wie sie die Inhalte der Toolbox an ihren lokalen Kontext anpassen können.



SELBSTGESTEUERTES LERNEN (SDL)

TITEL DER AKTIVITÄT 1

Überprüfung von Online-Nachrichten: Ein praktischer Leitfaden zum Factchecking

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Erkennen Sie die Merkmale zuverlässiger Nachrichten und identifizieren Sie falsche oder manipulierte Inhalte im Internet.
- Methoden und Tools zur Faktenprüfung einsetzen, um die Glaubwürdigkeit digitaler Informationen zu überprüfen
- Quellen und Inhalte kritisch bewerten, um zwischen Wahrheit und Desinformation zu unterscheiden
- Erwerben Sie praktische Fähigkeiten, um anderen beizubringen, wie man Nachrichten überprüft und sich sicher in der digitalen Welt bewegt
- Verstehen Sie die Rolle der genauen Informationsüberprüfung bei der Förderung einer sichereren und verantwortungsvolleren Online-Umgebung

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Einführung und Ziele:

- Die Bedeutung der Überprüfung von Online-Nachrichten.
- Was ist Faktenprüfung und welche Vorteile hat es, wenn man sie anwenden kann?

2. Identifizierung einer Nachricht:

- Wählen Sie ein Beispiel für einen online gefundenen Nachrichtenartikel aus und stellen Sie ihn vor.
- Die Bedeutung der Auswahl einer interessanten Nachricht aus zuverlässigen Quellen oder sozialen Medien.

3. Inhaltsanalyse:

Untersuchen Sie sorgfältig den Titel, die Bilder und die zitierten Quellen. Stellen Sie wichtige Fragen:

- Gibt es eine maßgebliche Quelle?
- Ist der Artikel sensationslüstern geschrieben?
- Gibt es offensichtliche Fehler oder Unstimmigkeiten?



4. Quellenüberprüfung

Beurteilen Sie, ob die Informationen mit anderen maßgeblichen Quellen übereinstimmen.

Verwenden Sie Glaubwürdigkeits-Checklisten, um die Zuverlässigkeit der Informationen zu bewerten.

5. Überprüfung der Beweise:

- Suchen Sie nach der Originalform offizieller Quellen oder zeigen Sie die Übereinstimmung mit anderen maßgeblichen Quellen auf.
- Überprüfen Sie das Veröffentlichungsdatum, den Autor und die Glaubwürdigkeit der Quelle.

6. Konsistenz- und Glaubwürdigkeitsanalyse:

- Beurteilen Sie, ob die Informationen mit anderen maßgeblichen Quellen übereinstimmen.
- Entscheiden Sie, ob die Nachricht zuverlässig, falsch oder wahr ist, und denken Sie über die Auswirkungen der Weitergabe unbestätigter Informationen nach.



ZU VERWENDEDE LINKS UND LERNRESSOURCEN

1. Websites zur Faktenprüfung:

- **Snopes** – Eine renommierte Website zur Faktenprüfung, die Gerüchte, Mythen und falsche Geschichten überprüft.
- **Reuters Fact Check** – Bietet Überprüfungen von irreführenden oder falschen Online-Behauptungen.

2. Such- und Verifizierungswerkzeuge:

- **Google Erweiterte Suche** – Filtert Suchergebnisse, um Originalquellen und sachliche Informationen zu finden.
- **Google Reverse Image Search** – Zur Überprüfung von Bildern und deren Herkunft.
- **Google News** – Zum Auffinden mehrerer Quellen, die über dasselbe Ereignis berichten, um Querverweise herzustellen.

3. Leitfäden zu digitaler Kompetenz und Faktenprüfung:

- **Toolkit der Europäischen Kommission zu digitalen Kompetenzen und Faktenprüfung** – Bietet Ressourcen zur Verbesserung der digitalen Kompetenz.
- **Centre for News Literacy / NYU** – Bietet Unterrichtseinheiten und Leitfäden zur kritischen Bewertung von Informationen.

SELBSTBEWERTUNG

Überprüfungsfragen

- Konnten Sie bei der Überprüfung einer Nachricht zuverlässige Quellen identifizieren und diese von fragwürdigen oder falschen Informationen unterscheiden? Ja/Nein
- Haben Sie die Schritte zur Faktenprüfung (Quellenüberprüfung, Querverweise, Bildprüfung) während der Aktivität korrekt angewendet? Ja/Nein
- Können Sie erklären, wie man Anzeichen von Manipulation oder Voreingenommenheit in Online-Nachrichtenartikeln erkennt? Ja/Nein

Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich bei der Anwendung dieser Schritte zur Überprüfung von Fakten auf echte Online-Nachrichten in alltäglichen Situationen?
- Sind die bereitgestellten Tools und Ressourcen ausreichend und einfach zu verwenden, um Informationen unabhängig zu überprüfen? Warum oder warum nicht?
- Welche Änderungen oder zusätzlichen Ressourcen würden Ihnen helfen, Ihre Fähigkeit zur effektiven Überprüfung von Online-Nachrichten in zukünftigen Überprüfungen zu verbessern?

TITEL DER AKTIVITÄT 2

Clickbait und Voreingenommenheit erkennen: Umgang mit sensationsorientierten Inhalten

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Merkmale von Clickbaits und sensationellen Online-Inhalten erkennen
- Identifizieren Sie die wichtigsten kognitiven Verzerrungen, die die Interpretation von Nachrichten beeinflussen
- Anwendung von Tools und Strategien zur kritischen Analyse digitaler Titel und Inhalte
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Unterscheidung zwischen verifizierten Nachrichten und manipulativen Inhalten
- Förderung einer kritischen und bewussten Herangehensweise beim Konsum digitaler Inhalte

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Einleitung und Ziele:

Was sind Clickbaits und kognitive Verzerrungen und warum ist es wichtig, sie zu erkennen, um sich bewusst im Internet zu bewegen?

Analyse eines Beispiels für Clickbait:

Präsentieren Sie einen Online-Artikel oder Titel mit Clickbait-Merkmalen und überprüfen Sie dann die Elemente, die dessen Natur offenbaren. Untersuchen Sie beispielsweise die Titel:

- Sind sie übertrieben oder emotional?
- Verwenden sie aufmerksamkeitsstarke Bilder ohne konkrete Informationen?
- Werden Versprechungen gemacht, die möglicherweise nicht eingehalten werden können?

2. Suche nach Hinweisen auf Clickbait und Voreingenommenheit:

Verwenden Sie die Checkliste oder Richtlinien, um den Inhalt zu analysieren:

- Ist der Tonfall alarmierend und übermäßig emotional?
- Gibt es Elemente, die durch kognitive Verzerrungen beeinflusst sein könnten?
- Gibt es Anzeichen für Sensationslust?



3. Überprüfungstechniken anwenden:

Überprüfen Sie den Inhalt mit Tools und Methoden wie:

- Vergleichen Sie mehrere Überschriften oder Artikel aus verschiedenen zuverlässigen Quellen.
- Suche nach alternativen und offiziellen Quellen

4. Abschließende Bewertung und Reflexion:

Fragen Sie sich:

- Erscheinen Ihnen diese Inhalte zuverlässig oder enthalten sie Elemente von Clickbait oder Voreingenommenheit?
- Welche Hinweise haben Ihnen geholfen, diese zu erkennen?
- Könnten Sie diese Analyse in Zukunft schneller anwenden?

LINKS UND LERNRESSOURCEN

- Ein Tool, um die Authentizität von Nachrichten zu überprüfen und zu lernen, wie man zuverlässige Informationen von manipulativen Inhalten unterscheidet – <https://www.factcheck.org/>
- Eine wertvolle Ressource zur Bewertung der politischen Ausrichtung und Voreingenommenheit von Informationsquellen – <https://mediabiasfactcheck.com/>
- Ressourcen und Tools zur Identifizierung von Fake News und Voreingenommenheit in sozialen Medien – <https://firstdraftnews.org/>
- Um Informationen zu überprüfen und zuverlässige Quellen zu finden – <https://toolbox.google.com/factcheck/explorer/>

SELBSTBEWERTUNG

1. Überprüfungsfragen (zu den Lernzielen)

- Sind Sie in der Lage, Merkmale von Clickbait und sensationsorientierten Inhalten zu erkennen? Ja/Nein
- Können Sie mindestens zwei wichtige kognitive Verzerrungen erkennen, die die Wahrnehmung von Nachrichten beeinflussen? Ja/Nein
- Haben Sie kritische Analysestrategien angewendet, um manipulative Inhalte von vertrauenswürdigen Informationen zu unterscheiden? Ja/Nein

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich dabei, digitale Inhalte in realen Situationen kritisch zu analysieren?
- Welche Instrumente oder Techniken erschienen Ihnen im Hinblick auf die durchgeführte Aktivität am effektivsten?
- Welche Änderungen oder zusätzlichen Ressourcen könnten Ihnen helfen, Clickbait und Verzerrungen besser zu erkennen?



TITEL DER AKTIVITÄT 3

Identifizieren von KI-generierten Inhalten
(Deepfakes und Manipulationen)

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Erkennen Sie die charakteristischen Merkmale von KI-generierten Inhalten, wie Deepfakes und digitale Manipulationen.
- Verwenden Sie digitale Tools und Analysetechniken, um gefälschte Videos und Bilder zu identifizieren.
- Die Risiken und Auswirkungen der Verwendung von KI-manipulierten Inhalten in der digitalen Kommunikation verstehen.
- Entwicklung einer kritischen Haltung gegenüber visuellen und audiovisuellen Inhalten im Internet.
- Förderung von Verifizierungspraktiken und Sensibilisierung für die Verwendung innovativer digitaler Inhalte.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung:

Lesen oder hören Sie eine kurze Erklärung darüber, was Deepfakes und digitale Manipulationen sind. Denken Sie über die Auswirkungen dieser Technologien und die Bedeutung ihrer Erkennung nach, um die Verbreitung falscher Informationen zu vermeiden.

2. Analyse von Bildern und Videos:

Betrachten Sie mehrere Bilder oder Videos, von denen einige authentisch und andere durch KI manipuliert sind, und beachten Sie dabei Folgendes:

- Unnatürliche Gesichtsbewegungen
- Beleuchtungsanomalien und Unschärfe
- Unstimmigkeiten zwischen Gesichtszügen oder unrealistischen Objekten



3. Verwenden Sie Verifizierungswerkzeuge und wenden Sie eine Methode an:

Wählen Sie einen der analysierten Inhalte aus und fragen Sie sich:

- Ist er kohärent und natürlich oder weist er Anomalien auf?
- Gibt es technische oder visuelle Hinweise, die auf Manipulationen hindeuten?
- Habe ich einen Vergleich mit zuverlässigen oder Originalquellen vorgenommen?

4. Reflektieren Sie über die erzielten Ergebnisse

Bewerten Sie alle Ressourcen oder Fähigkeiten, die Sie möglicherweise benötigen, um sich weiterzuentwickeln

LINKS UND LERNRESSOURCEN, DIE VERWENDET WERDEN KÖNNEN

Coursera: „Deep Fakes erkennen“

<https://www.coursera.org>

Kurse zum Verständnis und zur Erkennung von Deep Fakes und digitalen Manipulationen.

FutureLearn: KI in der Medienverifizierung

<https://www.futurelearn.com/>

Schulungsprogramme zur Verwendung von KI zur Verifizierung digitaler Inhalte.

SELBSTBEWERTUNG

1. Verifizierungsfragen (zu den Lernzielen)

- Sind Sie in der Lage, die visuellen Merkmale von KI-generierten Inhalten wie Deep Fakes oder Manipulationen zu verifizieren? Ja/Nein
- Haben Sie technische Tools oder manuelle Methoden verwendet, um die Authentizität audiovisueller Inhalte zu überprüfen? Ja/Nein
- Können Sie erklären, warum es für einen bewussten Umgang mit Informationen wichtig ist, KI-manipulierte Inhalte zu erkennen? Ja/Nein

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich bei der Identifizierung von KI-generierten Inhalten in einem realen Kontext?
- Welche Tools oder Techniken erscheinen Ihnen am effektivsten?
- Wie möchten Sie die erlernten Techniken künftig in die Überprüfung von Inhalten integrieren?

TITEL DER AKTIVITÄT 4

Ihr digitaler Fußabdruck: Ihre Online-Präsenz verstehen und verwalten

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Verstehen Sie das Konzept des digitalen Fußabdrucks und dessen Auswirkungen auf Ihr Privat- und Berufsleben.
- Seien Sie in der Lage, eine Suche zu Ihrer Online-Präsenz durchzuführen und die Qualität der verfügbaren Informationen zu bewerten.
- Lernen Sie effektive Strategien kennen, um Ihre digitale Reputation zu verwalten, zu verbessern und zu schützen
- Erkennen Sie die Bedeutung eines bewussten und verantwortungsvollen digitalen Fußabdrucks
- Entwickeln Sie einen konkreten Aktionsplan, um Ihre Online-Präsenz proaktiv zu verwalten



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung:

Lesen oder hören Sie sich eine Erklärung zum Konzept des digitalen Fußabdrucks an, der die Gesamtheit aller Informationen und Inhalte umfasst, die Sie online hinterlassen (soziale Medien, Kommentare, Suchanfragen, Veröffentlichungen). Denken Sie darüber nach, wie wichtig es ist, zu verstehen, wie Ihre digitale Präsenz Ihren Ruf und Ihre Chancen beeinflussen kann.

2. Untersuchen Sie Ihre aktuelle Präsenz:

Führen Sie eine Suche nach sich selbst durch:

- Verwenden Sie die Google-Suchmaschine und geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen ein.
- Bewerten Sie die angezeigten Ergebnisse: Sind sie aktuell, realistisch und geben sie ein genaues Bild von Ihnen wieder?
- Analysieren Sie Ihre sozialen Profile, Kommentare und öffentlich sichtbaren Bilder.

3. Analysieren Sie die Qualität Ihres digitalen Fußabdrucks:

Fragen Sie sich:

- Stimmen die Online-Informationen mit dem Bild überein, das Sie vermitteln möchten?
- Gibt es Inhalte, die Ihrem Ruf schaden oder Sie in einem negativen Licht darstellen könnten?
- Haben Sie sensible oder zu persönliche Informationen hinterlassen?

4. Lernen Sie bewährte Methoden zum Verwalten Ihrer Präsenz kennen:

- Lernen und wenden Sie Managementtechniken an, wie z. B. die Anpassung der Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Medien
- Entfernen oder beschränken Sie unerwünschte und veraltete Inhalte
- Erstellen Sie positive und professionelle Inhalte, die Ihr Image verbessern

5. Planen Sie zukünftige Maßnahmen:

- Entscheiden Sie sich für konkrete Schritte, mit denen Sie Ihren digitalen Fußabdruck verbessern oder positiv gestalten können
- Archivieren oder löschen Sie alte Inhalte
- Verwalten Sie regelmäßig Ihre Online-Präsenz
- Halten Sie Ihre sozialen und beruflichen Profile auf dem neuesten Stand
- Überwachen Sie regelmäßig, wie Ihr Profil in Suchmaschinen angezeigt wird.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

- Google My Business – ein kostenloses Tool zur Stärkung einer positiven Online-Präsenz
- Online-Reputation: Wie man sie verwaltet – Artikel über Strategien zur Verwaltung der digitalen Reputation
- Datenschutz und Online-Sicherheit – Leitfaden zur Kontrolle der Datenschutzeinstellungen und zum Schutz personenbezogener Daten

SELBSTBEWERTUNG

1. Kontrollfragen (zu den Lernzielen)

- Wissen Sie, wie Sie Ihre Online-Präsenz suchen und bewerten können? Ja/Nein
- Sind Sie in der Lage, Inhalte zu identifizieren, die Ihrer digitalen Reputation schaden könnten? Ja/Nein
- Sind Sie mit den wichtigsten Strategien zur Verbesserung und zum Schutz Ihrer digitalen Spuren vertraut? Ja/Nein

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich bei der Planung von Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer digitalen Präsenz?
- Welche Tools oder Techniken waren für Sie bei der Verwaltung Ihrer Online-Reputation am hilfreichsten?
- Welche Bereiche oder zusätzlichen Ressourcen müssen Sie Ihrer Meinung nach weiter untersuchen, um Ihren digitalen Fußabdruck effektiver zu verwalten?

TITEL DER AKTIVITÄT 5

Schutz Ihrer Privatsphäre im Internet: Einstellungen und bewährte Verfahren

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIELE

- Verständnis der Risiken einer übermäßigen Weitergabe von Daten im Internet
- Wissen, wie man die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen auf den wichtigsten Social-Media-Plattformen richtig konfiguriert und verwaltet
- Anwendung bewährter Sicherheitsverfahren (Passwörter, Authentifizierung, Updates) zum Schutz Ihrer Daten
- Entwicklung einer Routine zur Überprüfung und Aktualisierung der Datenschutzeinstellungen



- Förderung einer bewussten und verantwortungsvollen Nutzung digitaler Plattformen

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung:

Lesen Sie eine Erklärung über die Bedeutung des Schutzes Ihrer digitalen Privatsphäre, die Risiken einer zu umfassenden Weitergabe von Informationen im Internet und die Vorteile der Anwendung wirksamer Sicherheitseinstellungen und vernünftiger Praktiken.

2. Überprüfen Sie die Datenschutzeinstellungen Ihrer Profile:

Melden Sie sich bei den wichtigsten sozialen Medien (Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter) an und notieren Sie sich Folgendes:

- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen
- Wer kann Ihre Inhalte und Ihr Profil sehen?
- Berechtigungen für verbundene Apps und Dienste

3. Analysieren Sie Ihre Gewohnheiten beim Teilen und fragen Sie sich:

- Teilen Sie häufig sensible Daten?
- Halten Sie sich an die strengsten Datenschutzeinstellungen in Ihren Profilen?
- Wissen Sie, wer die von Ihnen veröffentlichten Informationen sehen und verwenden kann?

4. Wenden Sie bewährte Verfahren zum Schutz der Privatsphäre an:

Lernen und implementieren Sie Sicherheitstechniken wie:

- Verwenden Sie sichere, komplexe Passwörter und ändern Sie diese regelmäßig.
- Beschränken Sie die Weitergabe sensibler und persönlicher Informationen (Adresse, Geburtsdatum usw.).



- Verwalten Sie die Berechtigungen für Apps von Drittanbietern
- Regelmäßige Aktualisierung von Betriebssystemen und Apps

5. Führen Sie regelmäßige Überprüfungen durch, z. B.:

- Überprüfen und aktualisieren Sie Ihre Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen
- Aktualisieren Sie nach und nach Ihre Passwörter
- Überwachen Sie Aktivitäten und Verbindungen zu Ihren Konten

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

- Electronic Frontier Foundation (EFF):

<https://ssd.eff.org/>

Bietet Anleitungen und Tipps zum Schutz vor Online-Überwachung mit Schwerpunkt auf Tools und Praktiken zum Schutz der Privatsphäre.

- National Cyber Security Centre (Großbritannien)

<https://www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home>

Bietet Ratschläge zum Schutz Ihres digitalen Lebens, einschließlich Passwortsicherheit und Datenschutzeinstellungen.

- StaySafeOnline:

<https://www.staysafeonline.org/>

Bietet Informationen und Tipps zum sicheren Surfen im Internet und zum Schutz Ihrer Privatsphäre.

SELBSTBEWERTUNG

1. Sicherheitsfragen

- Kennen Sie die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen der wichtigsten Social-Media-Plattformen?
- Wissen Sie, wie Sie die Weitergabe persönlicher und sensibler Daten im Internet einschränken können?
- Sind Sie in der Lage, Sicherheitstechniken wie starke Passwörter auf Ihren Geräten und Konten anzuwenden?

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich bei der aktiven Verwaltung von Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen?
- Welche Tools oder Best Practices waren für Sie am nützlichsten oder am einfachsten anzuwenden?
- In welchen Bereichen des Datenschutzes müssen Sie sich Ihrer Meinung nach noch verbessern?



TITEL DER AKTIVITÄT 6

Einführung in die künstliche Intelligenz: Tools und alltägliche Anwendungen

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Verstehen, was KI ist und welche grundlegenden Technologien dahinterstehen.
- Kenntnis konkreter Beispiele für KI-Anwendungen, die täglich zum Einsatz kommen.
- Die Vorteile und Risiken von KI-Technologien im persönlichen und sozialen Kontext bewerten können.
- In der Lage sein, leicht zugängliche KI-Tools zu identifizieren, die im Alltag einfach verwendet werden können.
- Förderung einer kritischen und bewussten Herangehensweise an KI-Technologien.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung:

Lesen oder hören Sie sich eine grundlegende Erklärung zu künstlicher Intelligenz (KI) an: Was ist KI, wie funktioniert sie und was sind einige ihrer häufigsten Anwendungsbereiche im Alltag?

2. Entdecken Sie Beispiele für alltägliche Anwendungen:

Denken Sie über KI-Technologien nach, die Sie regelmäßig nutzen, und beobachten Sie diese, z. B.:

- Sprachassistenten (Siri, Alexa, Google Home)
- Empfehlungsalgorithmen (Netflix, Amazon)
- Chatbots für den Kundensupport
- Gesichts- oder Bilderkennungssysteme
- Automatische Übersetzungstools (Google Translate)
- Automatisierung von E-Mails, Kalendern und intelligenten Erinnerungen

3. Untersuchen Sie die zugrunde liegenden Technologien:

Führen Sie kurze Recherchen zu wichtigen KI-Tools und -Technologien durch, wie z. B.:

- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Neuronale Netze
- Natürliche Sprachverarbeitung (NLP)
- Computersicht

4. Probieren Sie KI-Tools aus:

Wenn möglich, nutzen Sie einige kostenlose Anwendungen oder Online-Demos:

- Sprachassistenten (fragen Sie beispielsweise Google Assistant oder Alexa etwas)
- Websites für automatische Übersetzungen
- Gesichts- oder Bilderkennungssoftware (wie die Objekterkennung bei Google Lens)

5. Reflektieren und bewerten Sie:

Fragen Sie sich:

- Wie wirken sich diese Technologien auf mein tägliches Leben aus?
- Was sind die Vorteile und Risiken?
- Wie kann ich diese Anwendungen bewusst und kritisch nutzen?





LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

- BM Watson – Beispiele und Anwendungen von KI für den täglichen Gebrauch.
- Google AI Experiments – Interaktive, einfache Demos zum Ausprobieren.
- Google Cloud AI Tools – KI-Tools, die auch für Anfänger zugänglich sind.
- Einführung in die künstliche Intelligenz (W3Schools) – Grundlegende Bildungsressource.
- Erklärvideos: Was ist künstliche Intelligenz? (relevanten Link hinzufügen)

SELBSTBEWERTUNG

1. Überprüfungsfragen (zu den Lernzielen)

- Verstehen Sie die wichtigsten Grundkonzepte und Technologien der KI? Ja/Nein
- Sind Sie mit einigen praktischen Beispielen für KI-Anwendungen vertraut, die Sie täglich nutzen? Ja/Nein
- Können Sie über die Vorteile und Risiken von KI-Technologien reflektieren? Ja/Nein

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher sind Sie sich, KI-Tools zu erkennen und verantwortungsbewusst einzusetzen?
- Welche KI-Anwendungen erscheinen Ihnen am nützlichsten oder interessantesten?
- Welche Bereiche oder Aspekte sollten Sie Ihrer Meinung nach weiter untersuchen, um Ihr Verständnis von KI-Technologien zu vertiefen?

TITEL DER AKTIVITÄT 7

Erstellen Sie einen wirkungsvollen Beitrag in den sozialen Medien

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Verständnis der Merkmale eines wirkungsvollen, kurzen, ansprechenden und positiven Beitrags.
- Wissen, wie man strategische textuelle und visuelle Inhalte erstellt und dabei auf Klarheit und Prägnanz achtet.
- Erwerb praktischer Fähigkeiten zum Verfassen und Gestalten von Social-Media-Beiträgen.
- Entwicklung der Fähigkeit, eigene Social-Media-Inhalte selbstständig zu bewerten und zu verbessern.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Einführung:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um eine Erklärung über die Bedeutung effektiver Kommunikation in sozialen Medien zu lesen oder anzuhören. Denken Sie darüber nach und überlegen Sie sich, wie Sie kurze, ansprechende und positive Inhalte erstellen können, die Aufmerksamkeit erregen und zu einer sinnvollen Interaktion mit Ihrem Publikum anregen. Effektive Kommunikation kann entscheidend dazu beitragen, Ihre Botschaft zu verstärken und starke Online-Beziehungen aufzubauen.

2. Analysieren Sie Beispiele für effektive Beiträge:

Nehmen Sie einige erfolgreiche Veröffentlichungen (z. B. auf Facebook, Instagram oder Twitter) und beobachten Sie:

- die Länge der Nachricht
- Die Klarheit der Botschaft
- Die Verwendung ansprechender und positiver Bilder oder Emojis
- Den positiven und motivierenden Ton

3. Studieren Sie die Merkmale eines guten Beitrags:

Suchen oder konsultieren Sie Richtlinien zur Erstellung eines wirkungsvollen Beitrags, der Folgendes enthalten sollte:

- Eine ansprechende Überschrift oder einen einleitenden Satz
- Eine kurze und direkte Botschaft ohne Mehrdeutigkeiten
- Unterstützende visuelle Elemente (Bilder, Videos oder Emojis)
- Einen positiven, motivierenden und respektvollen Ton



4. Versuchen Sie, Ihren eigenen Beitrag zu erstellen:

Schreiben Sie eine kurze Nachricht für eine bestimmte Rolle oder einen bestimmten Anlass, zum Beispiel: Werbung für eine Veranstaltung, Motivation der Community oder Weitergabe guter Nachrichten.

- Wenden Sie die gelernten Regeln an:
- Fassen Sie sich kurz und kommen Sie nicht um den heißen Brei herum
- Verwenden Sie relevante visuelle Elemente und Emojis
- Holen Sie sich Feedback von anderen (fragen Sie beispielsweise, ob die Nachricht klar und ansprechend ist).

5. Bewerten und verbessern Sie:

Vergleichen Sie Ihren Beitrag mit den ursprünglichen Beispielen und fragen Sie sich:

- Ist er prägnant und auf den Punkt gebracht?
- Ist er ansprechend und positiv?
- Entspricht er dem Ton und den Werten meiner Community?

LINKS UND LERNRESSOURCEN, DIE VERWENDET WERDEN SOLLEN

- Leitfaden für effektive Social-Media-Beiträge <https://sproutsocial.com/insights/social-media-content/>
- Visuelle Bearbeitungswerkzeuge und Emojis <https://webdesign.tutsplus.com/c/graphic-design>

SELBSTBEWERTUNG

1. Überprüfungsfragen (zu den Lernzielen)

- Sind Sie in der Lage, einen kurzen, klaren und ansprechenden Beitrag zu verfassen? Ja/Nein
- Wissen Sie, welche Techniken Sie beim Erstellen von Bildern, Emojis oder einem positiven Tonfall anwenden müssen, um Ihre Botschaft zu verstärken? Ja/Nein
- Können Sie Ihren eigenen Beitrag bewerten und verbessern, indem Sie seine Wirksamkeit überprüfen? Ja/Nein

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich bei der Erstellung wirkungsvoller Beiträge für verschiedene soziale Plattformen?
- Welche Elemente (Text, Bild, Tonfall) haben Ihnen am meisten dabei geholfen, Ihre Botschaft ansprechend zu gestalten?
- In welchen Bereichen oder mit welchen Tools müssen Sie Ihrer Meinung nach Ihr Wissen vertiefen, um Ihre Inhalte weiter zu verbessern?

TITEL DER AKTIVITÄT 8

Verbindungen in Online-Communities: Empathie und konstruktive Interaktion

DAUER (MINUTEN)

60'

LERNZIEL(E)

- Verständnis für die Bedeutung von Empathie und respektvoller Kommunikation in Online-Communities.
- Wissen, wie man aktive Zuhörtechniken und konstruktive Reaktionen in digitalen Kontexten anwendet.
- Förderung positiver Interaktionen, die Inklusion und gegenseitigen Respekt fördern
- Entwicklung der Fähigkeit, Konflikte und negative Kommentare auf einfühlsame und konstruktive Weise zu bewältigen.
- Förderung einer kooperativeren, respektvolleren und engagierteren digitalen Umgebung.



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-BESCHREIBUNG

1. Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung:

Lesen oder hören Sie sich eine Erklärung über die Bedeutung des Aufbaus positiver Beziehungen in Online-Communities an. Denken Sie darüber nach, wie Empathie und respektvoller Umgang miteinander zu einer gesünderen, integrativeren und konstruktiveren digitalen Umgebung beitragen können.

2. Beobachten Sie Beispiele für positive Interaktionen:

Analysieren Sie Gespräche oder Kommentare in Online-Communities (soziale Medien, Foren, Diskussionsgruppen) und fragen Sie sich:

- Wie respektvoll und konstruktiv sind die Kommentare?
- Zeigen die Interaktionen Empathie und gegenseitigen Respekt?
- Wie wird mit Konflikten oder negativen Kommentaren umgegangen?

3. Lernen Sie die Grundsätze von Empathie und effektiver Kommunikation kennen:

Studieren Sie die besten Praktiken:

- Hören Sie anderen aktiv zu
- Reagieren Sie respektvoll und ohne zu urteilen
- Verwenden Sie einen positiven und ermutigenden Ton
- Fördern Sie einen konstruktiven Dialog und gegenseitiges Verständnis

4. Üben Sie die Interaktion in Online-Kontexten:

Nehmen Sie an Diskussionen teil, kommentieren Sie und teilen Sie Inhalte, wobei Sie die Grundsätze der Empathie, , beachten. Simulieren Sie konstruktive Antworten oder Nachrichten, um zu üben:

- Bewerten Sie Ihre Beiträge kritisch: Sind sie respektvoll? Fördern sie den Dialog? Tragen sie zu einem positiven Umfeld bei?

5. Reflektieren Sie über die Ergebnisse und Verbesserungen:

Fragen Sie sich:

- Wie wohl fühlen Sie sich dabei, online respektvoll zu kommunizieren?
- Welche konstruktiven Kommunikationsstrategien waren für Sie am hilfreichsten?
- In welchen Situationen könnte es sinnvoller sein, die Prinzipien der Empathie anzuwenden?

Notieren Sie sich die wirksamen Verhaltensweisen und die Bereiche, in denen Verbesserungsbedarf besteht, um eine aktive, empathische und konstruktive Beteiligung zu entwickeln.

LINKS UND LERNRESSOURCEN ZUR VERWENDUNG

- Strategien für empathische Kommunikation <https://positivepsychology.com/silent-treatment-abuse/>
- Umgang mit Online-Konflikten <https://www.forbes.com/sites/sallypercy/2025/09/17/5-tips-for-managing-conflicts-within-your-team/?ctpv=searchpage>
- Sichere Vernetzung <https://connectsafely.org/>

SELBSTBEWERTUNG

1. Kontrollfragen (zu den Lernzielen)

- Kennen Sie Techniken des aktiven Zuhörens und empathische Reaktionen in Online-Communities? Ja/Nein
- Sind Sie in der Lage, respektvolles und konstruktives Verhalten in digitalen Interaktionen zu erkennen? Ja/Nein
- Wissen Sie, wie Sie Konflikte oder negative Kommentare auf einfühlsame und positive Weise bewältigen können? Ja/Nein

2. Fragen zur Selbstreflexion

- Wie sicher fühlen Sie sich bei der Teilnahme an respektvollen und konstruktiven Online-Diskussionen?
- Welche empathischen Kommunikationsstrategien finden Sie am effektivsten?
- In welchen Situationen müssen Sie Ihrer Meinung nach Ihre Fähigkeit verbessern, respektvoll und einfühlsam zu interagieren?



ANHANG 4 – ABSCHLUSSPRÄSENTATIONEN

1. RICHTLINIEN

Einleitung

Die „**Educators’ Toolbox**“ soll Erwachsenenbildnern eine robuste Toolbox mit Open Educational Resources (OER) zur Verfügung stellen, mit denen sie **flexible und ansprechende Mikro-Lerneinheiten** für ältere Lernende anbieten können. Die Ressourcen konzentrieren sich auf den Erwerb von Fähigkeiten, die ältere Erwachsene in einem informellen Umfeld erwerben möchten. Die Ressourcen sollten medienreich, zugänglich und in einer Vielzahl von Online- und Offline-Lernumgebungen einsetzbar sein.

Die Toolbox umfasst **24 Mikro-Lernressourcen**, die Erwachsenenbildner älteren Lernenden zur Verfügung stellen können, um sie bei ihrer Rückkehr in die Erwachsenenbildung zu unterstützen. Dies steht in direktem Zusammenhang mit unserem Projektziel, Lernmöglichkeiten für alle Bürger und Generationen zu schaffen und zu fördern, insbesondere für ältere Lernende, die möglicherweise keine formale Bildung genossen haben. Ziel des Projekts ist es, ältere Erwachsene zur Rückkehr in die Bildung zu motivieren, um ihrer sozialen Isolation entgegenzuwirken und gleichzeitig die Erwachsenenbildung als Methode zum Aufbau grundlegender Kompetenzen und sozialer Kontakte zu fördern.

Diese Ressourcen decken Themen ab, die für ältere Erwachsene ansprechend und interessant sind, und stehen in direktem Zusammenhang mit den 9 LifeComp-Kompetenzen, um das Interesse älterer Erwachsener am lebenslangen Lernen zu fördern. Erwachsenenbildner werden diese Ressourcen nutzen, um die LifeComp-Kompetenzen bei erwachsenen Lernenden durch Themen zu entwickeln, die für ältere Erwachsene ansprechend sind, aber dennoch ihre Fähigkeiten durch leicht verdauliche Methoden fördern.

Was ist Mikro-Lernen?

Mikrolernen bezieht sich auf Lernmaterialien, die zielgerichtet und spezifisch sind und in kurzen Ausschnitten oder in kleinen Häppchen vermittelt werden. Beim Mikrolernen geht es nicht nur darum, Lernen in kurzen, zeitlich begrenzten Einheiten zu vermitteln, sondern auch darum, Lerninhalte zu vermitteln, die sehr zielgerichtet und spezifisch auf die Ausbildungsbedürfnisse und Interessen der Lernenden zugeschnitten sind.

In diesem Zusammenhang sind Micro-Learning-Ressourcen kurze, digitale Ressourcen, die Micro-Learning-Techniken nutzen, um Lernenden gezielte Bildungsinhalte zu vermitteln. Es handelt sich in der Regel um digitale Ressourcen, die online über Webplattformen oder Smart Devices verfügbar sind, sodass die Lernenden zu einer für sie günstigen Zeit und an einem für sie günstigen Ort auf die Materialien zugreifen können.

Mikro-Lernressourcen sollten zwar von kurzer Dauer sein, aber dennoch immer auf der Grundlage definierter Lernergebnisse entwickelt werden. Dadurch wird sichergestellt, dass den Lernenden in diesem Format qualitativ hochwertige Lerninhalte vermittelt werden.

Gestaltungsprinzipien für Micro-Learning-Ressourcen

Ausgehend von der Annahme, dass Multimedia-Umgebungen leicht zu verschiedenen Arten von Überlastung führen und somit das Lernen behindern können, hat Mayer (2011) verschiedene Gestaltungsprinzipien entwickelt, die bei der Erstellung von multimedialen Mikro-Lernressourcen beachtet werden sollten.

Pädagogen sollten bei der Gestaltung ihrer Mikro-Lernressourcen die folgenden Grundsätze berücksichtigen:

Grundsatz	Beschreibungen
Kohärenzprinzip	Informationen, die nicht relevant sind, sollten ausgeschlossen werden.
Signalisierungsprinzip	Hinweise zur Organisation wichtiger Informationen und Materialien sollten hervorgehoben werden.
Redundanzprinzip	Dieselbe Information sollte nicht zweimal präsentiert werden.
Prinzip der räumlichen Nähe	Zusammengehörige Informationen sollten nahe beieinander platziert werden.
Prinzip der zeitlichen Kontiguität	Zusammengehörige Informationen sollten gleichzeitig dargestellt werden.



Prinzip der Segmentierung	Lernmaterial sollte in Einheiten präsentiert werden, deren Tempo vom Benutzer bestimmt wird.
Modalitätsprinzip	Animation und Erzählung sind besser als Animation und Bildschirmtext.
Multimedia-Prinzip	Worte und Bilder sind besser als Worte allein.
Prinzip der Personalisierung	Worte sollten in einem umgangssprachlichen Stil verfasst sein, nicht in einem formellen.
Stimmprinzip	Der Text sollte mit einer freundlichen menschlichen Stimme gesprochen werden und nicht mit einer Maschinenstimme.

KOMPONENTEN DES SOCIAL CIRCLES TOOLKITS

Video

- Einführung in das Thema.

Handbuch für Erwachsenenbildner

- Unterrichtsplan für gezieltes Lernen für ältere Lernende.

Handout für Lernende

- Das Handout für Lernende enthält Vorschläge für selbstgesteuerte Aktivitäten für ältere Erwachsene, um ihre Kompetenzen im Alltag zu verbessern.

Bewertungsquiz

- Ein Online-Bewertungstest (Quiz) zu jeder Lernressource, verfügbar auf der MOOC-Plattform.

Link

- <https://socialcircles-elearning.eu/>

EINFÜHRUNG IN DAS LIFECOMP-FRAMEWORK

LifeComp ist ein vielseitiger konzeptioneller Rahmen, der als Grundlage für die Lehrplanentwicklung und Lernaktivitäten dient. Es wurde vom Gemeinsamen Forschungszentrum (JRC) der Europäischen Kommission in Zusammenarbeit mit der Europäischen Stiftung für Berufsbildung (ETF) entwickelt und umfasst **neun Kompetenzen, die für die persönliche Entfaltung, soziale Eingliederung, aktive Bürgerschaft und Beschäftigungsfähigkeit in einer sich rasch wandelnden Welt unerlässlich sind**. Diese Kompetenzen sind in drei miteinander verbundene Bereiche unterteilt: Persönliche Kompetenzen (P1-3), soziale Kompetenzen (S1-3) und Lernkompetenzen (L1-3).

Die 9 Kompetenzen sind:

- (P1) Selbstregulierung
- (P2) Flexibilität
- (P3) Wohlbefinden
- (S1) Empathie
- (S2) Kommunikation
- (S3) Zusammenarbeit
- (L1) Wachstumsdenken
- (L2) Kritisches Denken
- (L3) Lernmanagement

Um ein tieferes Verständnis des LifeComp-Rahmenwerks zu erlangen, klicken Sie auf diesen link: [LifeComp Framework](#).



2. VORLAGEN

Video

Einführung (50 bis 75 Wörter)	
Wichtige Lerninhalte 1 (100 bis 150 Wörter)	
Wichtige Lerninhalte 2 (100 bis 150 Wörter)	
Reflexion und Transfer (50 bis 75 Wörter)	
Schlussbemerkungen (50 bis 75 Wörter)	

Handbuch für Erwachsenenbildner / Unterrichtskonzept

Thema	
Geschätzte Dauer (Minuten):	60'
Thementitel:	
Behandelte Kompetenzen:	Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem LifeComp-Rahmenwerk aus
Ziel der Sitzung:	Verwenden Sie Stichpunkte
Lernziele:	Verwenden Sie Aufzählungspunkte
Beschreibung der Aktivitäten:	Beschreiben Sie im Präsens, welche Schritte der Erwachsenenbildner bei der Leitung dieser Aktivität unternehmen sollte. (Beispiel: Der Pädagoge teilt die Gruppe in vier kleinere Gruppen auf.)
Erforderliche Ressourcen oder Materialien:	
Vorgeschlagene Bewertung/ Nachbereitung:	Reflexionsfragen, Bewertungsfragen

HANDOUT FÜR LERNENDE

Thema	
Geschätzte Dauer (Minuten):	60'
Thema	
Behandelte Kompetenzen:	Wählen Sie 1 oder 2 Kompetenzen aus dem LifeComp-Rahmenwerk aus
Titel der Aktivität:	
Nutzen dieser Aktivität für ältere Erwachsene:	Was erreichen ältere Erwachsene durch die Teilnahme an dieser Aktivität? Verwenden Sie Aufzählungspunkte
Schritt-für-Schritt-Anleitung:	Beschreiben Sie hier, welche Schritte ältere Erwachsene unternehmen sollten, um diese Aktivität als Teil ihres selbstgesteuerten Lernens durchzuführen. Verwenden Sie Aufzählungspunkte 1. Teilen Sie die Gruppe auf 2. Erklären Sie die Aufgabe 3. ...
Verlinken Sie zu zusätzlichen Ressourcen oder Lesematerialien:	Fügen Sie hier Links zu weiteren Online-Quellen oder Ressourcen ein, die älteren Erwachsenen helfen können, ihr Wissen zu diesem Thema zu vertiefen. (Beispiel: Wie Sie Instagram nutzen können, um Ihre Hobbyprodukte zu verkaufen: https://makelocalforglobal.com/how-to-use-instagram-to-sell-your-hobby-products/)
Fragen zur Selbstreflexion:	Fügen Sie 1 oder 2 Fragen zur Selbstreflexion ein, um ältere Erwachsene zu ermutigen, das bisher durch das Video und die Aktivität Gelernte selbst zu bewerten.
Vorlage (falls erforderlich)	



BEWERTUNGSQUIZ

Für das Bewertungsquiz können verschiedene Arten von Fragenformaten verwendet werden. Dazu gehören Multiple-Choice-Fragen, Richtig/Falsch-Fragen, Lückentexte, Zuordnungsaufgaben und Drag-and-Drop-Aufgaben. Nachfolgend finden Sie eine Struktur für die Entwicklung der verschiedenen Fragetypen mit einem Beispiel. Bitte halten Sie sich bei der Entwicklung Ihres Quiz an diese Struktur und fügen Sie mindestens 10 Fragen ein.

- **Multiple-Choice-Frage**

Frage:

[Fügen Sie hier Ihre Frage ein]

Antwortmöglichkeiten:

- Option A: [Antwortoption hier einfügen]
- Option B: [Antwortoption hier einfügen]
- Option C: [Antwortoption hier einfügen]
- Option D: [Antwortoption hier einfügen]

Richtige Antwort(en):

Beispiel:

Frage:

Welcher ist der größte Planet in unserem Sonnensystem?

Optionen:

- Option A: Erde
- Option B: Mars
- Option C: Jupiter
- Option D: Saturn

Richtige Antwort(en):

Option C: Jupiter

- **Richtig/Falsch-Frage**

Aussage:

[Aussage hier einfügen]

Richtige Antwort:

[Wählen Sie eine Antwort aus: Richtig / Falsch]

Beispiel:

Aussage:

Die Chinesische Mauer ist vom Mond aus sichtbar.

Richtige Antwort:

Falsch

- **Lückentext**

Satz/Aufgabe:

[Setzen Sie hier einen Satz oder eine Frage mit einer Lücke ein]

Richtige Antwort(en):

[Geben Sie hier die richtige(n) Antwort(en) ein]

Beispiel:

Satz/Aufgabe:

Der Prozess, durch den Pflanzen ihre eigene Nahrung herstellen, wird als _____ bezeichnet.

Richtige Antwort(en):

Photosynthese

- **Zuordnungsfrage**

Anleitung:

Ordnen Sie die Begriffe in Spalte A den richtigen Begriffen in Spalte B zu.

Spalte A:

1. [Element 1 einfügen]
2. [Element 2 einfügen]
3. [Element 3 einfügen]

Spalte B:

- a. [Element a einfügen]
- b. [Element b einfügen]
- c. [Element c einfügen]

Richtige Übereinstimmungen:

1. [Korrekte Übereinstimmung für Punkt 1 einfügen]
2. [Korrekte Übereinstimmung für Punkt 2 einfügen]
3. [Korrekte Übereinstimmung für Punkt 3 einfügen]

Beispiel:

Anleitung:

Ordnen Sie die Länder in Spalte A ihren Hauptstädten in Spalte B zu.

Spalte A:

1. Frankreich
2. Japan
3. Australien

Spalte B:

- a. Canberra
- b. Paris
- c. Tokio



Richtige Zuordnungen:

1 → b (Frankreich → Paris)

2 → c (Japan → Tokio)

3 → a (Australien → Canberra)

- **Drag-and-Drop-Frage**

Anleitung:

Ziehen Sie jedes Element in die richtige Kategorie oder Position.

Ziehbare Elemente:

- Element 1: [Hier verschiebbares Element einfügen]
- Element 2: [Ziehbares Element hier einfügen]
- Element 3: [Hier verschiebbares Element einfügen]

Ablagebereiche:

- Zone 1: [Name der Drop-Zone hier einfügen]
- Zone 2: [Name der Drop-Zone hier einfügen]
- Zone 3: [Name der Drop-Zone hier einfügen]

Korrekte Übereinstimmungen:

- Artikel 1 → Zone 1
- Element 2 → Zone 2
- Element 3 → Zone 3

Beispiel:

Anleitung:

Ziehen Sie die folgenden Tiere in die richtige Kategorie.

Ziehbare Elemente:

- Löwe
- Hai
- Adler

Ablagebereiche:

- Säugetiere
- Fische
- Vögel

Richtige Zuordnungen:

- Löwe → Säugetiere
- Hai → Fische
- Adler → Vögel



Social Circles



Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055