



Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz

Aufbau von digitaler Resilienz durch den öffentlichen Zugang
zu digitalem Wohlbefinden und Sicherheit

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

Erasmus+ projekt KA220 Kooperationspartnerschaften in der Erwachsenenbildung

Aufbau von digitaler Resilienz durch den öffentlichen Zugang zu digitalem Wohlbefinden und Sicherheit

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

DigiWELL

Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz

November, 2024

Diese Publikation wurde als Ergebnis des Projekts erstellt “Aufbau digitaler Resilienz durch Ermöglichung des Zugangs zu digitalem Wohlbefinden und Sicherheit für alle” (Projekt N: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888), welches im Rahmen von Erasmus+ umgesetzt wird
KA220 Kooperationspartnerschaften in der Erwachsenenbildung.

DigiWELL Konsortium

Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Czech technical university in Prague, Czech

Innovation, Training, and Employment Association for Sustainable Development (AIFED), Spain

European Institute for Innovation – Technology (EIfI-Tech), Germany

Foundation Maker's Place Private Company (Found.ation), Greece

Syzigia Skopje Foundation (SYZYG), Macedonia

Faculty of Economics and Management

Slovak University of Agriculture in Nitra |

Tr. Andreja Hlinku 2 | 949 76 Nitra | Slovakia | email: digiwell@uniag.sk

Website: www.digiwell.sk

Haftungsausschluss:

" Kofinanziert durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union. Diese Veröffentlichung gibt nur die Ansichten der Mitwirkenden wieder, und die Europäische Kommission und die Slowakische Akademische Vereinigung für Internationale Zusammenarbeit können nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden."

Arbeitspaket 5: **Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz**

Liste der Mitwirkenden: İlker Yorulmaz, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

David Vaneček, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

Dana Dobrovská, Czech Technical University in Prague, Czech Republic

Maria Jose Martinez, AIFED, Spain

Violeta Herasymenko, AIFED, Spain

Madeline Langlois, Elfi-Tech, Germany

Theodora Giatagana, Found.ation, Greece

Eyüp Şen, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Şengül Balkaya, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Martina Hanová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Marcela Hallová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Norbert Kecskés, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Suzana Trajkovska, SYZYG, Macedonia

Aleksandar Kochankovski, SYZYG, Macedonia

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige Genehmigung des Herausgebers reproduziert, in einem Abrufsystem jeglicher Art gespeichert oder in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise übertragen werden. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für Ungenauigkeiten in dieser Veröffentlichung.

Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz

In einer Zeit, in der Technologie jeden Aspekt unseres Lebens tiefgreifend beeinflusst, ist der Aufbau digitaler Resilienz unerlässlich geworden, um sich sicher und effektiv in der Online-Welt zurechtzufinden. Das **Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz**, welches im Rahmen des Erasmus+-Projekts DigiWELL entwickelt wurde, ist eine bahnbrechende Initiative, die darauf abzielt, Erwachsene mit den Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, die sie benötigen, um in einer digitalen Umgebung erfolgreich zu sein. Dieses umfassende Programm befasst sich mit den Herausforderungen der modernen digitalen Landschaft und befähigt den Einzelnen, sein Online-Leben selbstbewusst und bewusst zu gestalten.

Vorstellung des DigiWELL-Schulungsprogramms

Das Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz basiert auf zwei wesentlichen Komponenten, die jeweils auf die Bedürfnisse von Ausbildern und Lernenden zugeschnitten sind. Zusammen bieten sie einen soliden Rahmen für die Entwicklung digitaler Resilienz:

1. [Lernmethodik für das Schulungsprogramm zum Aufbau digitaler Resilienz](#)

Diese Ressource ist auf Ausbilder in der Erwachsenenbildung zugeschnitten und dient als Leitfaden für die Durchführung wirkungsvoller Schulungen. Sie umfasst:

- **Strukturierte Anleitung:** Praktische Ratschläge zur Verwendung der Programmunterlagen, Blended-Learning-Strategien und das ADDIE-Modell für die Unterrichtsgestaltung (Analyse, Design, Entwicklung, Implementierung und Evaluierung).
- **Prinzipien des Lernens für Erwachsene:** Tipps zur Einbindung der Lernenden, indem Inhalte mit Situationen aus dem echten Leben verknüpft werden, Problemlösung betont wird und Unterlagen an verschiedene Kompetenzniveaus angepasst werden.
- **Ganzheitlicher Lernansatz:** Durch die Kombination der Stärken von Online- und Präsenzlernen sorgt die Methodik für Flexibilität und maximiert das Engagement. Trainer können eine Mischung aus Videos, interaktiven Diskussionen und Quizfragen verwenden, um eine dynamische Lernerfahrung zu fördern.
- **Realitätsnahe Szenarien:** Die Methodik beinhaltet Geschichten aus dem echten Leben, um Schlüsselkonzepte zu veranschaulichen, wie z. B. den Umgang mit dem Datenschutz in sozialen Medien oder das sichere Online-Shopping, wodurch der Lernprozess nachvollziehbarer und wirkungsvoller wird.

2. **Schulungsmaterialien zum Aufbau digitaler Resilienz**

Die Schulungsmaterialien bilden den Kern des Programms und konzentrieren sich auf vier entscheidende Module, die jeweils einen Schlüsselaspekt der digitalen Resilienz behandeln:

- **Digitales Wohlbefinden:** In diesem Modul wird die Beziehung zwischen Technologie und psychischer Gesundheit untersucht und es werden Strategien zur Ausbalancierung digitaler Gewohnheiten, zur Verbesserung der Konzentration und zum Abbau von digitalem Stress angeboten. Die Teilnehmer lernen bewährte

Verfahren kennen, um einen gesunden Online-Lebensstil zu pflegen und gleichzeitig in Verbindung und produktiv zu bleiben.

- **Digitale Sicherheit:** Die Lernenden werden in Methoden zum Schutz ihrer digitalen Identität eingeführt, wie z. B. die Erstellung sicherer Passwörter, die Identifizierung von Phishing-Versuchen und die Verwaltung der Online-Sicherheit für soziale Medien und Finanzplattformen. Praktische Übungen fördern das Verständnis und stärken das Vertrauen in die Sicherung der eigenen Online-Präsenz.
- **Digitaler Datenschutz:** Dieses Modul befähigt Einzelpersonen, ihre persönlichen Daten zu schützen. Von der Erkennung von Online-Bedrohungen bis hin zur Implementierung von Tools zur Verbesserung des Datenschutzes erwerben die Teilnehmer die erforderlichen Fähigkeiten, um sich sicher und verantwortungsbewusst in der digitalen Welt zu bewegen.
- **Digitales Bürgertum:** Dieses Modul ist ein wesentlicher Bestandteil der digitalen Resilienz und betont die Rechte und Pflichten eines digitalen Bürgers. Zu den Themen gehören der ethische Einsatz von Technologie, das Eintreten für digitale Rechte und die Förderung positiver Interaktionen in Online-Räumen.

Jedes Modul enthält Videos, Präsentationen, Quizze und Übungen, die die Teilnehmer motivieren und praktische Lernerfahrungen bieten sollen.

Barrierefreies Lernen auf der DigiWELL OER-Plattform

Das gesamte Schulungsprogramm wird auf der sogenannten **DigiWELL Open Educational Resources (OER)-Plattform** gehostet und ist kostenfrei online abrufbar unter folgendem Link - platformdigiwell.eu. Diese benutzerfreundliche Plattform dient als Drehscheibe für Trainer, Pädagogen und erwachsene Lernende und bietet:

- **Umfassende Materialien:** Alle Module und Ressourcen sind online verfügbar, sodass die Lernenden die Themen in ihrem eigenen Tempo erkunden oder an geführten Schulungen teilnehmen können.
- **Interaktive Funktionen:** Die Plattform enthält Tools wie Quizze und Foren, um das Lernen zu verbessern und die Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmern zu fördern.
- **Flexibler Zugang:** Die Materialien können online eingesehen werden, sodass die Lernenden jederzeit und überall mit den Inhalten arbeiten können, unabhängig davon, ob sie neu in dem Thema sind oder ihr Verständnis vertiefen möchten.
- **Förderung von ganzheitlicher Lehransatz:** Trainer können die Plattform nutzen, um sowohl Online- als auch Präsenzkompontenten des Programms umzusetzen und so die Zugänglichkeit für verschiedene Zielgruppen zu gewährleisten.

Warum digitale Resilienz wichtig ist

In der heutigen vernetzten Welt ist digitale Resilienz mehr als eine Fähigkeit; sie ist eine Notwendigkeit. Von der Bewältigung der Auswirkungen von Technologie auf die psychische Gesundheit bis hin zur Gewährleistung von Privatsphäre und Sicherheit im Internet – digitale Resilienz ermöglicht es dem Einzelnen, Herausforderungen zu meistern, Chancen zu ergreifen und einen sinnvollen Beitrag in digitalen Räumen zu leisten.

Das DigiWELL-Schulungsprogramm ist eine transformative Ressource für alle, die diese grundlegenden Kompetenzen entwickeln möchten. Egal, ob Sie ein Pädagoge sind, der erwachsene Lernende anleiten möchte, oder eine Einzelperson, die ihre digitalen Fähigkeiten verbessern möchte, das Programm bietet die Werkzeuge und das Wissen, um einen echten Unterschied zu machen.

Besuchen Sie noch heute die DigiWELL OER-Plattform unter plattformdigiwell.eu, um die Schulungsmaterialien zu erkunden und Ihre Reise in Richtung digitale Resilienz zu beginnen. Mit DigiWELL machen Sie den ersten Schritt in Richtung einer sichereren, achtsameren und selbstbestimmteren digitalen Zukunft.