



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

Schulungskurs für Mütter

Leitfaden für Trainer

Lektion 5

Digitale Kompetenz

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



1. Vorstellung des Themas „Digitale Kompetenz“ (10 Min)

- Die Teilnehmerinnen sollen die grundlegenden Tools zur Selbstorganisation (z. B. Kalender-Apps, To-Do-Listen) Remote-Work- und Hybrid-Arbeitsfähigkeiten kennen lernen. Sie wissen anschließend um die Sicherheit der Geräte und der personenbezogenen Daten, der Gesundheit und der Umwelt beim Umgang mit digitalen Technologien.

2. Einstieg: Was bedeutet „Digitale Kompetenz „für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
 - „Organisierst du momentan mit digitaler Kompetenz deinen Alltag?“
 - „Was stresst oder hilft Dir dabei im Tagesablauf?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

3. Impuls: Grundlagen der „Digitalen Kompetenz“ (25 Min)

Vortrag:

Die Digitale Kompetenz

- Technologische Fähigkeiten
- Informationskompetenz
- Kommunikations- und Kollaborationsfähigkeiten

4. Übung: „Digitale Kompetenz“ (20 Min)

- Arbeitsblatt
- Gruppenarbeit: Vergleichen – Was kann man dadurch effektiver nutzen? Was fehlt mir dazu? Welchen Mehrwert habe ich?
- Ziel: Achtsamkeit für die eigene Weiterentwicklung im persönlichen und beruflichen Bereich entwickeln

5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

6. Austausch: Chancen & Risiken mit digitalen Hilfsmitteln (20 Min)

- Gruppenarbeit:
 - Erfahrungsaustausch
- Ergebnisse auf Flipchart sammeln und vorstellen

7. Tools & Tipps (15 Min)

Digitale Helfer:

- Google Kalender, E-Mail, Videokonferenzen oder Familienplaner
- To-do-Apps: Todoist, Trello (je nach Digitalaffinität)

mit täglicher Anwendung des Gelernten unter Einbeziehung von Familie und Freunden

8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was nehme ich heute mit?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- Infoblatt mit Methoden & Tools austeilen (digital oder Papier)
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch