



CoachingHer

Coaching für Empowerment und Erfolg



Co-funded by
the European Union

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.



CC BY 4.0 DEED
Attribution 4.0 International

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Schulungskurs für Mütter

- Digitale Kompetenz -

Ziele des Workshops



- ✓ Grundlegende Digitale Tools kennen
- ✓ Alltag digital organisieren
- ✓ Remote-Work- und Hybrid-Arbeitsfähigkeiten kennen
- ✓ Medienkompetenz stärken

Was bedeutet „digitale Kompetenz“ für Dich?

- Wissen & Anwendung digitaler Werkzeuge
- „Organisierst du momentan mit digitaler Kompetenz deinen Alltag?“
- „Was stresst oder hilft Dir dabei im Tagesablauf?“

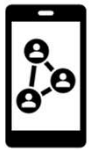
Grundlagen der „Digitalen Kompetenz“



Technologische Fähigkeiten



Informationskompetenz



Kommunikations- & Kollaborationsfähigkeiten

Grundlagen der „Digitalen Kompetenz“

Digitale Organisation

Tagesplan digital verwalten
Termine mit Erinnerungen

Sicherheit im Netz

Datenschutz
Starke Passwörter

Online-Kommunikation

E-Mail, WhatsApp, Gruppen

Mediennutzung der Kinder

Vorbildfunktion
Regeln aufstellen

Übung: „Digitale Kompetenz“

- Arbeitsblatt
- „Was kann man dadurch effektiver nutzen?“
- „Was fehlt mir dazu?“
- „Welchen Mehrwert habe ich?“

Chancen & Risiken

- Austausch über Erfahrungen
- Bildschirmzeit & Offline-Zeiten (Digitale Balance)

Digitale Tools im Alltag

- Kalender
- Listen-Apps
- Messenger
- Einkaufs-App
- Yoga/Meditation/Sport (Online-Formate)
- Musik/Podcast
- Lern-Apps für Kinder z.B. Musikinstrumente

Abschluss

- „Welche digitalen Tool nutze ich künftig?“

DANKE!