



ACTIVATE

TOOLKIT MIT PRAKTISCHEN INSTRUMENTEN ZUR
FÖRDERUNG DER BETEILIGUNG VON ONLINE-
GEMEINSCHAFTEN



ACTIVATE

Das vorliegende Dokument wird erstellt von ACTIVATE, AKTIVETEILHABER DER GEMEINSCHAFT SCHULUNGEN UND RESSOURCEN FÜR MENSCHEN MIT FUNKTIONELLEN EINSCHRÄNKUNGEN

The project aims to promote the active participation and inclusion of people with disabilities in their communities, as well as their independent living and autonomy.

BEITRAGSZÄHLER

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugal) - Partner

ASPAYM BALEARES (Spain) - Partner

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Cyprus) - Partner

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Germany) - Partner

STEP Institute (Slovenia) - Partner

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Spain) - Partner



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Quelle der Finanzierung: Erasmus+ Programm für Erwachsenenbildung der Europäischen Union. Der Text und die Materialien dürfen unter den folgenden Bedingungen vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht, geteilt und angepasst werden: In jedem Fall müssen der Name des Autors, die Lizenz sowie die Adresse der Website der ursprünglichen Quelle veröffentlicht werden.

Weitere Informationen über das Projekt finden Sie hier: <https://projectactivate.eu/de/home>

PARTNER





ABSCHNITT 2

**PRAXISAKTIVITÄTEN UND MATERIALIEN ZUM
THEMA ONLINE- KOMMUNIKATION**

2.1 - VORBEREITUNG



DAUER:

etwa 5 Unterrichtsstunden mit Pausen. Die Trainer*innen sollten die Dauer an die Gruppe anpassen.



LERNENDE:

Menschen mit Behinderungen, die mehr über Social Media und Kommunikation erfahren möchten.



LERNZIELE:

Nutzung von Social Media Profilen, um persönliche Meinungen, Interessen und Neuigkeiten aus dem Leben mitzuteilen und erfüllende soziale Netzwerkgemeinschaften zur Unterstützung zu finden. Mit Freunden und Familie über Instant Messaging, Sprachanrufe und Videoanrufe kommunizieren können.

Erkennen und Vermeiden von Cybermobbing, Hassreden, Betrügereien und Identitätsdiebstahlsversuchen. Erkennung und Vermeidung von Filterblasen, Echokammern und Falschinformationen in den sozialen Medien.



METHODOLOGIE:

Energizer activity, group work activities, discussion, action plan, and evaluation.



AUSSTATTUNG:

A4-Blätter, Flipcharts, Haftnotizen, farbige Marker, Stifte, Projektor, Computer mit Internetzugang, Glocke/Stoppuhr, Materialien aus den Ressourcen und die für Modul 2 erstellten Vorlagen.



VORBEREITUNG DES SCHULUNGSRAUMS:

Die Schulungsräume sollten offen sein und genügend Platz für Rollstühle bieten, damit sich alle bequem bewegen können. Tische, Stühle und ein Whiteboard werden ebenfalls benötigt. Für den Fall, dass einige Lernende es vorziehen, online und nicht physisch teilzunehmen, sollte der Schulungsraum mit Computern und Kameras ausgestattet sein, um dieses Vorhaben zu unterstützen. Wenn Sie eine Aktivität in einer virtuellen Umgebung durchführen, wählen Sie geeignete Plattformen, um die Gruppenarbeit effizient und unterhaltsam zu gestalten (Zoom – bietet Gruppenräume für die Gruppenarbeit, Padlet...)



MODUL AUF DER ONLINE-PLATTFORM:

Es wird empfohlen, dass die Lernenden vor der Schulungssitzung das Modul 2 der E-Learning-Plattform, ONLINE-KOMMUNIKATION, durchgehen, das hier verfügbar ist: <https://projectactivate.eu/training>

Falls es den Lernenden nicht möglich ist, die E-Learning-Plattform im Voraus aufzurufen, können sie die wichtigsten Inhalte während des Trainings durchgehen, oder der/die Trainer*in kann den Lernenden die wichtigsten Inhalte der Online-Plattform während des Trainings präsentieren.

2.2.1 - KENNENLERNSPIEL

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
10 Minuten (ggf. anpassen je nach Anzahl der Lernenden)	<p>KENNENLERNSPIEL:</p> <p>1. Diese Aktivität heißt „Zwei Wahrheiten und eine Lüge“. Sie bitten die Lernenden, drei Aussagen über sich selbst zu machen, zwei wahre und eine falsche Aussage. Sie können ihnen einige Beispiele geben, indem Sie den Anfang machen. Dann teilt jede*r Teilnehmer*in die Aussagen mit, und der Rest der Gruppe versucht, die Aussage zu finden, die nicht wahr ist. Nachdem jede*r Teilnehmer*in für die Aussage gestimmt hat, die deren Meinung nach nicht wahr ist, wird die richtige Antwort verraten und die Gewinner*innen werden ermittelt. Alle Teilnehmenden müssen ihre Aussagen machen.</p> <p>2. Für Teilnehmende vor Ort können Sie das bereitgestellte Material ausdrucken. Für virtuell Teilnehmende können Sie das Dokument 2.2.1_Icebreaker freigeben. Nach dem Spiel können Sie einen Preis für die kreativsten Aussagen verleihen, auch dazu gibt es eine Vorlage.</p> <p>Spielregeln:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Machen Sie eine Kopie des Spielformulars, das Ihnen zur Verfügung gestellt wird, und füllen Sie es mit Ihrem Name, Ihrem Bild und Ihren 3 Aussagen aus – zwei Aussagen sind wahr, eine Aussage ist gelogen.b. Wenn Sie an der Reihe sind, teilen Sie Ihre drei Aussagen und lassen Sie Ihre Mitlernenden raten, welche Aussage gelogen ist.c. Haben Sie Spaß und seien Sie darauf vorbereitet, etwas zu den Aussagen zu erklären, wenn man Sie darum bittet! <p>3. Fragen Sie die Lernenden abschließend, welche Kommunikationsfähigkeiten sie während dieser Aktivität eingesetzt haben. Ermutigen Sie sie, so viele verschiedene Kommunikationsfähigkeiten aufzulisten, wie sie kennen. Sie sollten dabei auch an Online-Kommunikation und soziale Aktivitäten denken. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Sie müssen keine bestimmte Reihenfolge einhalten. Das Ziel ist es, so viele Ideen wie möglich zu sammeln. Sie können auch die hier angegebenen Beispiele nutzen.</p> <p>4. Versuchen Sie am Ende zusammenzufassen, was die Lernenden aufgelistet haben, und versuchen Sie, es mit der nächsten Aktivität oder dem Inhalt des Moduls in Verbindung zu bringen.</p>

2.2.2 - SO NAH UND DOCH SO FERN

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
10 Minuten	<p>WAS IST KOMMUNIKATION?</p> <p>1. Da die Lernenden bereits über das allgemeine Wissen bezüglich der Online-Kommunikation in sozialen Medien verfügen, liefern Sie im nächsten Schritt nun im Unterkapitel „Vorsicht“ eine kurze Einführung, indem sie die Lernenden daran erinnern, worauf sie bei der Erstellung eines Online-Profiles achten müssen:</p> <p>2. Fragen Sie die Lernenden, was sie noch von der E-Learning-Plattform in Bezug auf die Kommunikation über Instant-Messaging-Apps wissen und ob sie sich bereits Gedanken dazu gemacht haben, welche Social-Media-Plattform zu ihnen passen könnte.</p>
30 Minuten	<p>EIN KONTO FÜR DIE KOMMUNIKATION AUF SOCIAL MEDIA EINRICHTEN</p> <p>1. Die Lernenden sollten zunächst erörtern, welche Anwendung für sie am besten geeignet ist. Auf der Grundlage des Online-Trainings sollten sie in der Lage sein zu erkennen, welche Anwendung am besten für was genutzt wird und warum. Dann können sie die Lernenden bitten, die Apps auf ihr Gerät (Telefon/Tablet) herunterzuladen und eine praktischere Aktivität zu starten. Wenn ein*e Teilnehmer*in bereits ein Social-Media-Konto hat, kann er/sie eine*m andere*n Teilnehmer*in aus seiner/ihrer Gruppe helfen, sein/ihr Konto zu erstellen und ihn/sie bezüglich der Entscheidung für eine Anwendung unterstützen. Wenn alle Teilnehmenden ein Social-Media-Konto haben, können sie die Profile der anderen besuchen und sich gegenseitig zeigen, wie ihr Profil für einen Besucher aussieht. Die Teilnehmenden können die Profile der anderen kommentieren und sie warnen, falls zu viele Informationen sichtbar und öffentlich zugänglich sind.</p> <p>2. Jede*r sollte seine Privatsphäre-Einstellungen überprüfen und sein/ihr Profil einrichten, nachdem jede*r ein Konto hat. Dann können die Lernenden bitten, damit zu beginnen, durch die Apps zu navigieren und versuchsweise Videoanrufe miteinander zu führen.</p> <p>3. Es ist wichtig, dass die Lernenden bei dieser Aktivität zusammenarbeiten, um ihre Kommunikationsfähigkeiten sowohl für Online- als auch für „physische“ Zwecke einzusetzen.</p> <p>4. In kleineren Gruppen tauschen die Lernenden ihre meistgenutzten Kommunikationskanäle aus. Jede*r Lernende erzählt, wie er/sie das jeweilige Tool in seinen/ihren Alltag oder sein/ihr Berufsleben integriert. Ermutigen Sie die Lernenden, sehr konkrete Beispiele für die von ihnen verwendeten Kommunikationsmittel zu nennen und wie sie davon profitieren. In der zweiten Runde erklärt jede*r Lernende, wie er/sie das von ihm/ihr erstellte Konto zu nutzen gedenkt und wird ermutigt, dieses Konto mit der Gruppe zu teilen.</p> <p><i>*Tipp für digital Teilnehmende: Zoom und andere Online-Plattformen bieten Breakout-Räume, in denen die Lernenden Gruppenarbeit durchführen können. Es können Fragen im Chat gestellt werden, sodass alle sie sehen können.</i></p>

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
30 Minuten	<p>OPTIONEN AUF SOCIAL MEDIA ERKUNDEN</p> <p>1. In denselben Gruppen wie bei der vorherigen Aktivität erkunden die Lernenden verschiedene Optionen für die Online-Kommunikation in sozialen Medien. Diese Optionen können in den Ressourcen dieser Aktivität gefunden werden. Jede Gruppe soll 3 verschiedene Social-Media-Plattformen/Accounts oder Webseiten finden, die Online-Kommunikation anbieten, die den Zielen der Gruppe am meisten entsprechen. Sie können Computer, Handys, Tablets oder jedes andere Gerät verwenden, das ihnen während des Kurses zur Verfügung steht. Ermutigen Sie die Gruppen, über eine Plattform nachzudenken, die auch von ihren Familienmitgliedern (z.B. Enkelkindern) genutzt wird; es kann auch ein virtueller Raum sein.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Sie können die Vorlage für jede Gruppe auf Drive hochladen, so dass jedes Gruppenmitglied sie bearbeiten kann.</i></p> <p>2. Nachdem sie drei verschiedene Optionen gefunden haben, wählt jede Gruppe die für sie interessanteste aus und erkundet sie eingehender. Sie bereiten mit Hilfe einer Vorlage eine Präsentation darüber vor. Ihre Aufgabe ist es, sie während des Prozesses zu unterstützen, indem sie von Gruppe zu Gruppe gehen und mögliche Fragen beantworten.</p>
5 Minuten pro Gruppe, gefolgt von Q&A von anderen Gruppen	<p>MÖGLICHE KANÄLE ZUR KOMMUNIKATION AUF SOCIAL MEDIA TEILEN</p> <p>1. Jede Gruppe tauscht mit den anderen Gruppen Informationen über mögliche Online-Kommunikation aus und erklärt, warum diese ihren Interessen entspricht.</p> <p>2. Andere Gruppen und Sie als Trainer*in haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder der präsentierenden Gruppe Feedback zu geben.</p>

NÜTZICHE RESSOURCEN:

Die gängigsten Online-Kommunikationsmittel:

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

Am häufigsten für Spiele oder Arbeitskommunikation verwendet:

- Gather Town ist eine Art Mischung aus Zoom und einem 8-Bit-Videospiel. Es ermöglicht Ihnen, thematische virtuelle Räume von Grund auf oder auf der Grundlage einer angemessenen Auswahl an Vorlagen zu erstellen, die Bürokomplexe, Konferenzräume, Schulen, Inseln, Schlösser und mehr umfassen: <https://www.gather.town/>
- Kumospace ist eine weitere beliebte Plattform für Arbeit und Spiel in einer virtuellen, aber realistischen Umgebung. Sie ermöglicht es Ihnen, benutzerdefinierte Räume von Grund auf zu erstellen oder vorgefertigte Vorlagen mit persönlichen Elementen wie Logos, Musik, Möbeln, YouTube-Videos und vielen anderen interessanten Elementen zu versehen: <https://www.kumospace.com/>

2.2.3 - TEILEN MACHT FREUDE

Es gibt zwei Möglichkeiten, diese Übung durchzuführen. Wenn genügend Platz vorhanden ist, um sich zu bewegen, können Sie einen Hut und Post-it-Zettel verwenden. Wenn nur wenig Platz vorhanden ist und eine statische Durchführung bevorzugt wird, können Sie [Mentimeter](#). In diesem Fall ist es sinnvoll, die Aufgabe vorher auf der Mentimeter-Plattform vorzubereiten.

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
20 Minuten	<p>ZEIT FÜR DEN AUSTAUSCH VON IDEEN UND BRAINSTORMING NACH DER VERANSTALTUNG!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fragen Sie die Lernenden, welche kreativen Ideen sie in Bezug auf das Posten auf Social Media Kanälen haben. Jede Person sollte sich drei Ideen für das Teilen von Posts überlegen und aufschreiben. 2. Sie als Trainer*in sollten einige Ideen im Anschluss an die Diskussion herausuchen und sie laut vorlesen (z. B. 9 Ideen, wenn es 4-5 Gruppen gibt). <p><i>*Digitaler Tipp: Wenn Sie die Mentimeter-Plattform verwenden, können Sie sich auf die Aufgaben konzentrieren, die am häufigsten geschrieben werden (und sich daher am häufigsten wiederholen).</i></p> <p><i>*Digitaler Tipp: Auf der Mentimeter-Plattform ist es am besten, die Aufgabe mit dem Werkzeug „Wortwolke“ zu erstellen. Auf diese Weise werden die Ideen grafisch dargestellt, und Sie sehen, welche Ideen bei den Lernenden am häufigsten vorkommen, da diese Wörter größer sind. Beispiel einer englischsprachigen Wortwolke.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Jede Gruppe sollte die Idee wählen, die sie am interessantesten findet. 4. Sie sollten die Lernenden dann in Gruppen ein Brainstorming durchführen lassen, um herauszufinden, welches Material sie für die Erstellung von Inhalten benötigen, und einen Plan für die Veröffentlichung von Ideen erstellen. 5. Sobald alle Gruppen ein paar Ideen haben, bitten Sie sie, eine auszuwählen und daran zu arbeiten. Sie sollen diese Idee in konkreten Schritten ausarbeiten, um den Beitrag zu erstellen.
25 minutes	<p>ZEIT FÜR SOCIAL MEDIA PLANER*INNEN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bei dieser Aktivität wird von den Lernenden erwartet, dass sie den Planer verwenden und ihre Strategie zum Teilen und Posten notieren. Die Lernenden werden ermutigt, sich ein Projekt vorzustellen, über das sie einen Beitrag schreiben möchten. Das Projekt muss nicht unbedingt imaginär sein. Sie können auch Beispiele aus ihrem Leben verwenden. Sie können sich zum Beispiel von ihren aktuellen oder früheren Arbeitsplätzen inspirieren lassen. 2. Am Ende können sie ihre Ideen untereinander austauschen und ihre Pläne diskutieren. 3. Diese Aktivität zielt darauf ab, die Arbeit zu verstehen und zu würdigen, die von Content Creators verlangt wird, um eine tägliche Posting-Routine aufrechtzuerhalten. Es handelt sich um eine Aktivität, die das reale Arbeitsumfeld eines Content Creators simuliert.

2.2.4 - SICHERE NUTZUNG

Es ist wichtig, dass Sie als Trainer*in hervorheben, dass Cybermobbing bei der Nutzung sozialer Medien häufig vorkommt. Die fortlaufende Diskussion sollte sich darauf konzentrieren, wie man Cybermobbing und Hassreden überwinden kann. Für diese Aktivität sollten Sie die gesamte Gruppe zur gemeinsamen Teilnahme einladen.

Falls die Lernenden die Plattform nicht im Voraus durchgelesen haben, sollten Sie mit Hilfe des Moduls 2 ONLINE-KOMMUNIKATION erklären, was Cybermobbing und Hassreden sind.

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
30 Minuten	<p>CYBERMOBBING</p> <ol style="list-style-type: none">1. Da die Lernenden bereits aufgeschrieben haben, was Cybermobbing ist, werden Sie mit Ihnen darüber diskutieren, was sie gelernt haben.2. Sie fragen, ob sie die Unterschiede zwischen anderen Arten von Mobbing erkennen. Sie können die Vorlage verwenden, um die Diskussion fortzusetzen.3. Sie fragen die Lernenden auch, wie sie Cybermobbing vermeiden wollen.4. Zusätzlich wollen Sie von den Lernenden wissen, was sie noch von der E-Learning-Plattform über Cybermobbing wissen und was sie durch diese Aktivität gelernt haben.
20 Minuten	<p>HATE SPEECH (dt. HASSREDE) BINGO</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bei dieser Aktivität bitten Sie die Lernenden, Wörter aufzuschreiben, die sie als Hassrede betrachten. Das Ziel ist es, zu sehen, wie gut die Lernenden verstanden haben, was genau Hassrede ist. Nachdem sie die Felder ausgefüllt haben, beginnen sie mit der Diskussion über einige der aufgeschriebenen Wörter.2. Nach der Diskussion bitten Sie die Lernenden, die besprochenen Wörter durch eine Maßnahme zu ersetzen, die ergriffen werden sollte, um Hassreden zu unterbinden. Um ein Wort zu ersetzen, entfernen die Lernenden Sie als Trainer*in den ersten Post-it-Zettel und schreiben dann ihren Ersatz darunter. Das Ersetzen von drei bis vier Wörtern sollte ausreichend sein. <p><i>*Digitaler Tipp: Für digitale Gruppen können Sie den Canva-Link verwenden und online aufschreiben.</i></p>

2.2.5 - WEISE NUTZUNG

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
20 Minuten	<p>WAS IST EINE ABHÄNGIGKEIT VON SOZIALEN MEDIEN UND WIE ERKENNT MAN SIE?</p> <p>1. Gehen Sie die entsprechende Trainingseinheit durch und identifizieren Sie die möglichen Abhängigkeiten von sozialen Medien. Fragen Sie anschließend die Lernenden, ob sie sich mit einer dieser Suchtpotenziale identifizieren können. Die folgende Diskussion kann beinhalten, ob sie sehen, dass Mitglieder ihrer Familie vielleicht eine ähnliche Sucht haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Immer mehr Zeit in den sozialen Medien zu verbringen 2. Zunehmender Wunsch, soziale Medien zu überprüfen 3. Nutzung sozialer Medien zur Flucht vor Problemen im wirklichen Leben 4. Gefühl der Aufregung, wenn man nicht in der Lage ist, soziale Medien zu nutzen 5. Gestörte Schlafgewohnheiten und geringere Produktivität aufgrund von sozialen Medien 6. Gescheiterte Versuche, die Nutzung sozialer Medien einzustellen
30 Minuten	<p>WIE KANN MAN DIE SUCHT NACH SOZIALEN MEDIEN ÜBERWINDEN?</p> <p>1. Geben Sie allgemeine Tipps zur Überwindung der Abhängigkeit von sozialen Medien und bitten Sie die Lernenden, einen aktiven Plan zu erstellen, wie sie diese nutzen wollen. Die Lernenden können in Gruppen aufgeteilt werden und diese Schritte und deren Bezug zu ihrem Alltag diskutieren. Weisen Sie die Lernenden an, eine gesunde Beziehung zu sozialen Medien und der virtuellen Welt aufzubauen und zu pflegen.</p> <p>2. Ermutigen Sie die Teilnehmenden auch, über andere Wege nachzudenken, um die Abhängigkeit von sozialen Medien zu bekämpfen.</p>

2.2.6 - REFLEKTION

Ziel dieser Aktivität ist es, dass die Lernenden auf die gesamte Arbeit, die sie geleistet haben, zurückblicken und auf interaktive Weise Feedback zum Erreichen bestimmter Lernergebnisse geben. Die Vorlage für diese Reflektion ist: [Reflektion_Vorlage](#).

ZEIT	BESCHREIBUNG DER EINZELNEN BESTANDTEILE DER AKTIVITÄT
<p>Allowing 20 to 30 minutes is the perfect amount of time for this activity.</p>	<p>REFLEKTION</p> <p>Anweisungen zur Reflektionsaktivität</p> <ol style="list-style-type: none">Teilen Sie den Lernenden das erste Handout aus und bitten Sie sie, die Abschnitte einzeln auszufüllen:<ol style="list-style-type: none">Meine heutige Lieblingsaktivität war:Heute habe ich gelernt:Mein Feedback ist:Meine Ziele für morgen sind:Nach Abschluss der ersten Aktivität teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Gruppen von je 4 bis 6 Personen ein, je nach Größe der Gruppe.Geben Sie jeder Gruppe von Teilnehmenden einen Satz von Karten, z. B. 20, mit Wörtern, Zahlen, Bildern (Emojis) oder Aussagen. Gegebenenfalls können Sie auch Gegenstände verteilen, die sie diesen Karten zuordnen müssen (einen weiteren Satz von Karten, eine Karte usw.).Erklären Sie ihnen, ob sie die Karten in Gruppen von Begriffen sortieren, eine Rangfolge erstellen oder sie mit anderen Gegenständen vergleichen müssen.Sprechen Sie jedes Thema an und die Gruppen heben die Karten, die sie sortiert/zugeordnet/eingereiht haben. <p>*Geben Sie den Lernenden 10 Minuten Zeit (oder etwas mehr, je nach Komplexität der Konzepte).</p> <p>Bitten Sie jede Gruppe, mit den anderen Teilnehmenden zu besprechen, wie sie die Konzepte zugeordnet oder eingeordnet haben.</p> <p><i>*Digitaler Tipp: Sie können für diese Übung Miro oder Jamboard verwenden. Wenn Sie Miro oder Jamboard nutzen, können die Lernenden statt der Symbole Notizen in verschiedenen Farben verwenden.</i></p>

VERMÖGENSWERTE FÜR DIE AUSFÜHRUNG DES ABSCHNITTS

ABSCHNITT 2

Die Ressourcen stehen zum Herunterladen zur Verfügung, so dass Lehrer und Schüler die Aktivitäten ausdrucken und den Anweisungen folgen können, um die Aufgaben zu erledigen.

2.2.1 - KENNENLERNSPIEL

ACTIVATE

Zwei Wahrheiten und eine Lüge

Zeit, dass wir uns kennenlernen - mit einem Kniff

(Klicken Sie auf das Bild, um die PDF-Datei des Dokuments zu öffnen und herunterzuladen)



Mit einfachen Schritten zum Kommunikationsprofi



Eine Beziehung aufbauen

Wenn ein Kommunikationsprofi auf eine*n Mitarbeiter*in zugeht, nimmt er sich die Zeit, "Guten Morgen" zu sagen und "Wie geht es Ihnen heute?" Die Wirkung dieser beziehungsfördernden Floskeln ist unermesslich. Der/die Redner*in zeigt, dass er/sie, egal wie beschäftigt oder überlastet er/sie ist, Zeit hat, sich um andere zu kümmern.



Wissen, worum es geht

Kommunikationsprofis erwerben das Wissen, die Einsicht und die vorausschauende Fähigkeit, die notwendig sind, um sich den Respekt ihrer Kolleg*innen und Bekannten zu verdienen. Die Kolleg*innen werden nicht zuhören, wenn sie nicht glauben, wenn kein Wissen eingebracht wird oder das eingebrachte Wissen keinen Mehrwert für sie hat.



Die Motivation einer Person erkennen

Wenn jemand anderes spricht, verbringen Kommunikationsprofis keine Zeit damit, ihre Antworten vorzubereiten. Stattdessen stellen sie Fragen zur Klärung und um sicherzugehen, dass sie wirklich verstehen, was die andere Person sagt, und konzentrieren sich auf das Zuhören und Verstehen.



Nonverbale Kommunikation

Nonverbale Kommunikation ist eine starke Stimme in jeder Interaktion. Der Tonfall der Stimme, die Körpersprache und die Mimik sprechen bei vielen Kommunikationsvorgängen lauter als die verbale Kommunikation oder die eigentlichen Worte.



Offen sein für neue Ideen

Der Erfolg neuer Ideen wird bereits in der ersten Kommunikation entschieden. Mit den anderen hier vorgestellten Kommunikationsfähigkeiten können Sie eine neue Idee im Handumdrehen zum Blühen bringen oder scheitern lassen. Anstatt eine neue Idee, einen neuen Ansatz oder eine neue Denkweise sofort zu verwerfen, halten Kommunikationsprofis inne und prüfen die Möglichkeiten.



2.2.2 - SO NAH UND DOCH SO FERN AKTIVITÄT



(Klicken Sie auf das Bild, um die PDF-Datei des Dokuments zu öffnen und herunterzuladen)



Arten von Mobbing

Körperliches Mobbing

Schlagen,
Treten,
Spucken,
Schieben,
Stolpern,
Blockieren.

Stehlen oder
Zerstören von
fremdem
Eigentum.

Verbales Mobbing

Necken,
Beleidigungen,
Witze,
Verspottung,
gemeine
Kommentare,
Bedrohung.

Kommentare
über den
Körper oder die
körperlichen
Merkmale einer
Person

Soziales Mobbing

Ignorieren,
Gerüchte
verbreiten,
jemanden in
Verlegenheit
bringen,
über jemanden
lügen.

Informationen
oder Bilder
weitergeben,
die eine
schädliche
Wirkung auf
die andere
Person haben.

Cyber-Mobbing

Online-
Drohungen
aussprechen,
verletzende
Dinge posten,
Kommentare
oder Gerüchte
verbreiten.

Das Teilen von
verletzenden
Texten, Bildern,
Videos oder E-
Mails über
jemanden.



2.2.5 - WEISE NUTZUNG



bingo

Hate-Speech-Wörter/Phrasen-
Beispiele durch eine Maßnahme
zu ihrer Beseitigung ersetzen.



SOCIAL MEDIA SUCHT ÜBER- WINDEN



ENTFERNEN SIE ANWENDUNGEN ODER DEAKTIVIEREN SIE BENACHRICHTIGUNGEN ÜBER SOZIALE MEDIEN

Die meisten Menschen checken soziale Medien gedankenlos. Schaffen Sie also eine kleine Barriere, indem Sie die Benachrichtigungen ausschalten. Wenn Sie das nächste Mal, wenn Sie Ihr Telefon in die Hand nehmen, kein Symbol oder keine Benachrichtigung für soziale Medien sehen, sind Sie weniger geneigt, dort Zeit zu verbringen.



NEUE HOBBIES ODER AKTIVITÄTEN AUSPROBIEREN

Ein neues Interesse oder eine neue Aktivität könnte die Nutzung der sozialen Medien reduzieren. Sie werden weniger Zeit für soziale Medien haben und mehr Zeit, um persönlich anwesend zu sein und Kontakte zu knüpfen.



HERAUSFORDERUNG: KEIN SOCIAL MEDIA

Fordern Sie sich selbst heraus, eine bestimmte Zeit lang keine sozialen Medien zu nutzen, sei es für ein paar Stunden oder eine ganze Woche.



GRENZEN SETZEN UND EINHALTEN

Mit den meisten Handys und Tablets können Sie sehen, wie viel Zeit Sie mit bestimmten Apps verbracht haben. Setzen Sie sich ein Zeitlimit und halten Sie sich daran, oder verwenden Sie eine App, die soziale Medien sperrt, sobald Sie Ihr Limit erreicht haben.



2.2.6 - REFLEKTION

MEINE REFLEKTION

ACTIVATE  Co-funded by the European Union 

MEINE HEUTIGE LIEBLINGSAKTIVITÄT WAR:

HEUTE HABE ICH GELERNT:

MEINE ZIELE FÜR MORGEN SIND:

MEIN FEEDBACK IST:

Lassen Sie den Tag Revue passieren!

wir lernen jeden Tag etwas dazu! Was haben Sie gelernt?

Ziele zu setzen ist wichtig, damit wir weiter lernen können

(Klicken Sie auf das Bild, um die PDF-Datei des Dokuments zu öffnen und herunterzuladen)



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung des ERASMUS+-Projekts der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Sichtweisen ihrer Autoren wider und weder die Europäische Kommission noch die SEPIE können für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.