



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



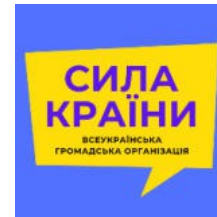
**Co-funded by
the European Union**

**Umfassendes Integrationslernprogramm „Leap Forward: Women's
Career Transformation“ für Erwachsene Frauen – Zwangsmigrantinnen**

Lektion 3:

Lernen lernen

WINGS: Fraueninitiative für neues Wachstum und neue Fähigkeiten – Stärkung der Karrieren von Migrantinnen 01.09.2024 – 31.08.2026





1. Übersicht über die Sitzung

Zweck: Den Teilnehmern helfen zu verstehen, wie sie am besten lernen und wie sie das Lernen zu einem natürlichen und angenehmen Teil ihres Alltags machen können.

Lernziele

Am Ende dieser Sitzung werden Sie in der Lage sein:

- ✓ Ihren persönlichen Lernstil und Ihre Präferenzen zu erkennen.
- ✓ einfache und effektive Lerntechniken im Alltag anzuwenden.
- ✓ digitale Lerntools und Online-Plattformen sicher zu nutzen.
- ✓ Ihren eigenen Lernweg für Umschulungen und Weiterbildungen zu planen.
- ✓ Hindernisse wie Zeitmangel, Kinderbetreuung oder geringes Selbstvertrauen zu überwinden.

Herausforderungen, denen ukrainische Migrantinnen beim Lernen gegenüberstehen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Als Erwachsener zu lernen – insbesondere in einem neuen Land – ist nicht einfach.

Frauen stehen oft vor mehreren Herausforderungen, die es ihnen erschweren, zu studieren oder Kurse zu absolvieren.

Häufige Herausforderungen

Zeitmangel – Vereinbarkeit von Lernen, Arbeit, Familienpflege und Haushaltspflichten

Kinderbetreuung – begrenzte Zeit für die eigene Weiterentwicklung

Geringe digitale Kompetenzen – Angst vor der Nutzung von Computern oder Online-Plattformen

Sprachbarrieren – Verständnis von Materialien in einer anderen Sprache

Finanzielle Schwierigkeiten – eingeschränkter Zugang zu kostenpflichtigen Kursen oder Ausrüstung

Geringes Selbstvertrauen – Gedanken wie „Ich bin zu alt zum Lernen“ oder „Es ist zu spät, um anzufangen“

Kulturelle Anpassung – Gefühl der Isolation oder Unsicherheit in einer neuen Umgebung

Sie sind *nicht allein*.

Jede Herausforderung kann mit **Unterstützung, Planung und Gemeinschaft** bewältigt werden. Selbst kleine Schritte beim Lernen machen einen großen Unterschied!

Welche dieser Herausforderungen kommt Ihnen am bekanntesten vor?

Diskutieren Sie zu zweit oder schreiben Sie ein Wort auf, das Ihr größtes Hindernis beschreibt.

Motivation und Wachstumsdenken



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Was ist eine Denkweise?

Ihre **Denkweise** ist die Art und Weise, wie Sie über Ihre Fähigkeiten und Ihr Lernen *denken*. Sie kann Sie **einschränken** – oder Ihnen Wachstum **ermöglichen**.

Arten von Denkweisen

Feste Denkweise	Wachstumsdenken
„Ich bin darin nicht gut.“	„Ich kann lernen, wie man das macht.“
„Ich scheitere immer.“	„Fehler helfen mir zu lernen.“
„Ich habe keine Zeit zum Lernen.“	„Ich kann kleine Momente finden, um zu lernen.“
„Ich kann meine Situation nicht ändern.“	„Ich kann heute einen Schritt machen.“

Warum Motivation wichtig ist

Motivation hält das Lernen am Leben, auch wenn das Leben hektisch oder schwierig erscheint. Kleine tägliche Fortschritte stärken **das Selbstvertrauen, die Hoffnung und die Energie**.

Tipp: Warten Sie nicht, bis Sie sich bereit fühlen – fangen Sie klein an, bleiben Sie neugierig und feiern Sie Ihre Fortschritte.

2. Entdecken Sie, wie Sie lernen





Die wichtigsten Lernstile

Visuelle Lerner – „Ich sehe es, ich verstehe es.“

Bevorzugen **Bilder, Diagramme, Farben und Videos**

Visualisieren Sie **Ideen** gerne mithilfe von Mindmaps oder Infografiken Beispiel:

Sehen Sie sich ein Video-Tutorial an oder zeichnen Sie ein Konzeptdiagramm

- *Versuchen Sie Folgendes:* Verwenden Sie farbige Notizen, Folien oder visuelle Zusammenfassungen.

Lese-/Schreiblernende – „Ich lerne, wenn ich lese oder schreibe.“

Bevorzugen **Texte, Notizen, Listen und das Verfassen von Zusammenfassungen**

Lesen von Materialien, Schreiben von Reflexionen und Verwenden von Online-Artikeln macht

Ihnen Spaß Beispiel: Neue Wörter oder Schlüsselideen in ein Notizbuch übertragen

- *Probieren Sie Folgendes aus:* Machen Sie sich nach jeder Lernsituation kurze schriftliche Notizen.

Hauptlernstil

Auditive Lerner – „Ich höre es, ich erinnere mich daran.“

Lernen am besten durch **Zuhören, Diskussionen und Podcasts**

Erklären Dinge gerne laut oder lernen durch Rhythmus und Klang Beispiel: Notizen aufnehmen und beim Spaziergehen wiedergeben

- *Probieren Sie Folgendes aus:* Treten Sie Lerngruppen bei, hören Sie Hörbücher oder Online-Vorlesungen.

Kinästhetische Lerner – „Ich lerne durch Handeln.“

Müssen sich **bewegen, Dinge anfassen und üben**

Bevorzugen Sie reale Beispiele, praktische Aufgaben und Rollenspiele Beispiel:

Probieren Sie neue Software aus oder üben Sie Fähigkeiten sofort

- *Probieren Sie Folgendes aus:* Kombinieren Sie Bewegung und Lernen – üben, aufbauen, experimentieren.

Die meisten Menschen sind eine Mischung aus verschiedenen Stilen!

Experimentieren und kombinieren Sie – **Ihr Weg** ist der beste Weg.

Schnelle Selbstüberprüfung: Was ist Ihr Lernstil?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Wählen Sie für jede Frage **A, B, C oder D**.

Notieren Sie Ihre Antworten – wenn eine Buchstabe am häufigsten vorkommt, ist das dein bevorzugter Stil!

Wenn Sie etwas Neues lernen, bevorzugen Sie es, ...

- A. ein Video ansehen oder ein Bild betrachten.
- B. eine Erklärung oder einen Podcast anzuhören.
- C. darüber lesen oder Notizen machen.
- D. es sofort selbst ausprobieren.

Wenn Sie sich Wegbeschreibungen merken, dann...

- A. Sehen Sie die Karte vor Ihrem inneren Auge.
- B. Erinnern sich daran, was jemand gesagt hat.
- C. Lesen Sie die Straßennamen.
- D. Erinnern Sie sich an die Abbiegungen, während Sie sich fortbewegen.

In einem Workshop genießen Sie...

- A. Folien oder farbenfrohe Bilder.
- B. Gruppendiskussionen und Geschichten.
- C. Handouts und schriftliche Materialien.
- D. Spiele, Vorführungen und Übungen.

Um sich zu entspannen und zu lernen, mögen Sie...

- A. Tutorials auf YouTube anzuschauen.
- B. Vorträge oder Interviews anzuhören.
- C. Artikel oder Blogs lesen.
- D. Basteln, kochen oder experimentieren.

Ergebnisse

Meistens **A** → **Visueller Lerner**

Überwiegend **B** → **Auditiv lernender Mensch**

Überwiegend **C** → **Lese-/Schreib-Lerner**

Überwiegend **D** → **Kinästhetischer Lerner**

Entspricht das Ergebnis Ihren Erwartungen?

Wie können Sie dieses Wissen nutzen, um das Lernen im Alltag zu erleichtern?

Teilen Sie Ihre Ideen im Chat mit.

Anpassung an Situationen: Kombinieren von Lernstilen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Sie haben nicht nur einen Lernstil – Sie können je nach Situation **mehrere kombinieren**. Die besten Lernenden sind *flexibel*: Sie wenden bei Bedarf verschiedene Methoden an.

Warum Lernstile kombinieren?

- Das echte Leben ist **komplex** – Arbeit, Studium und Familie überschneiden sich.
- Die Kombination verschiedener Stile macht das Lernen **effektiver und erleichtert das Behalten des Gelernten**.
- Hilft, Hindernisse zu überwinden: Müdigkeit, begrenzte Zeit oder Sprachschwierigkeiten.

Beispiel 1 – Eine Sprache lernen

- **Visuell**: schaut Videos mit Untertiteln
 - **Auditiv**: hört Podcasts
 - **Lesen/Schreiben**: führt ein kleines Vokabelheft
 - **Kinästhetisch**: übt Dialoge mit Freunden beim Spaziergehen
- ➔ Das Mischen verschiedener Lernstile hilft dabei, motiviert zu bleiben und sich Wörter schneller zu merken
Wörter schneller.

Beispiel 2 – Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch

- **Liest** Beispielfragen (Lesen/Schreiben)
 - **Übt laut** mit einem Freund (auditiv)
 - **Nimmt sich selbst auf** und schaut sich das Video an (visuell)
 - **Spielt** die Antworten im Stehen **nach** (kinästhetisch)
- ➔ Fühlt sich selbstbewusst und lernt, mit Stress umzugehen.

Anwendung im Alltag: Lernen und Familienleben in Einklang bringen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Lernen im realen Leben

Viele sagen: „Ich möchte lernen – aber ich habe keine Zeit.“ Lernen bedeutet nicht immer, am Schreibtisch zu sitzen.

Mit Kreativität und Planung lässt es sich in den **täglichen Rhythmus** integrieren.

Fallbeispiel: Marias Beispiel

Maria, eine Mutter von zwei Kindern, die im Ausland lebt, wollte digitales Design lernen.

Zunächst hielt sie es für unmöglich, neben Hausarbeit und Kinderbetreuung noch Zeit dafür zu finden. Sie entwickelte eine kleine Routine:

15 Minuten täglich kurze Lektionen anschauen (visuell) **Audioübungen** beim Kochen oder Spazierengehen (auditiv) **Notizen schreiben**, nachdem die Kinder im Bett waren (Lesen/Schreiben)

In freien Momenten **Designs auf ihrem Handy ausprobieren** (kinästhetisch)

➔ Nach drei Monaten hatte sie einen Online-Kurs abgeschlossen und ihr erstes freiberufliches Projekt realisiert!

Tipps für das tägliche Lernen

- Setzen Sie sich **kleine, realistische Ziele** (10–15 Minuten pro Tag).
- Nutzen Sie **Microlearning** – kurze Videos oder Aufgaben
- Verwandeln Sie Familienzeit in Lernzeit (z. B. Sprachspiele mit Kindern)
- Bitten Sie Familienmitglieder um **Hilfe oder gemeinsame Zeit**
- Feiern Sie **jeden kleinen Erfolg**

In welchem Moment Ihres Tages könnten Sie etwas Neues lernen?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



3. Techniken für effektives Lernen

Was macht Lernen effektiv?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Lernen ist dann **effektiv**, wenn es *aktiv, sinnvoll, emotional* und *mit dem realen Leben verbunden* ist.

Es geht nicht darum, auswendig zu lernen, sondern darum, das Gelernte **zu verstehen, anzuwenden und zu fühlen**.

Vier Säulen des effektiven Lernens

1. Aufmerksamkeit – Konzentrieren Sie sich auf eine Sache nach der anderen.

Versuchen Sie, in kurzen Einheiten (15–20 Minuten) mit kurzen Pausen zu lernen.

2. Verstehen – Stellen Sie Fragen, finden Sie den Sinn.

Kopieren Sie nicht einfach – versuchen Sie, die Idee mit Ihren eigenen Worten zu erklären.

3. Wiederholung & Übung – Je öfter Sie Wissen anwenden, desto besser bleibt es Ihnen im Gedächtnis. Wenden Sie das Gelernte im Alltag an – auch kleine Beispiele zählen.

4. Emotionen und Verbindungen – Sie erinnern sich an das, was Ihnen wichtig ist.

Verbinden Sie neues Wissen mit Ihren Zielen, Interessen oder Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Beispiel

Beim Erlernen einer neuen Sprache können Sie sich Wörter schneller merken, wenn Sie

- Sie diese täglich wiederholen (Wiederholung),
- sie in Nachrichten an Freunde verwendest (Übung),
- Verbinden Sie sie mit Emotionen oder dem Familienleben (Emotion).

Probieren Sie Folgendes

Fragen Sie sich selbst:

- Warum lerne ich das?
- Wie hilft es mir oder meiner Familie?

Wenn Lernen sinnvoll erscheint, kann sich Ihr Gehirn besser daran erinnern.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Lerntechniken, die funktionieren

Sie brauchen keine langen Stunden, um gut zu lernen – Sie brauchen **intelligente, einfache Techniken**, die zu Ihrem Tagesrhythmus passen. Hier sind fünf, die wirklich helfen!

Pomodoro-Technik – Lernen in kleinen Schritten

- Lerne **25 Minuten** lang und mache dann eine **5-minütige Pause**.
- Nach 4 „Pomodoros“ machen Sie eine längere Pause (15–30 Minuten).
So bleiben Sie konzentriert und vermeiden Ermüdungserscheinungen.
Tipp: Verwenden Sie einen Timer auf Ihrem Smartphone oder eine kostenlose Pomodoro-App.

Mind Mapping – Das große Ganze sehen

- Zeichnen Sie ein **Diagramm, in dem Sie** Ideen mit Linien und Farben verbinden.
- Ideal für die Planung von Projekten oder zum Merken von Informationen.
Hilft visuellen Lernern, ihre Gedanken kreativ zu ordnen.
Tipp: Probieren Sie kostenlose Tools wie MindMup oder Papier und Farbstifte aus.

Notizen machen und zusammenfassen

- Schreiben Sie nach dem Lesen oder Anschauen kurze Notizen in Ihren eigenen Worten.
- Zusammenfassungen helfen Ihnen, **Inhalte zu verstehen und sich daran zu erinnern**.
Ideal für Lernende, die lesen und schreiben möchten.
Tipp: Verwenden Sie einfache Aufzählungspunkte oder heben Sie wichtige Ideen hervor.

Verteilte Wiederholung – länger merken

- Wiederholen Sie neues Material **nach 1 Tag, 3 Tagen und 7 Tagen**.
- Das stärkt das Gedächtnis auf Dauer, statt nur zu pauken.
 Wirksam für Sprachen oder Fachbegriffe.
Tipp: Apps wie Anki oder Quizlet können dabei helfen, das Wiederholen zu automatisieren.

Aktives Lernen – Nutzen Sie es, lesen Sie es nicht nur

- Wenden Sie das Gelernte sofort an:
 - Schreiben Sie eine E-Mail in einer neuen Sprache
 - Erstellen Sie nach einer Karrierestunde einen Lebenslauf
 - Wenden Sie ein neues Tool bei der Arbeit an
Lernen durch Handeln macht Wissen real.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Zeit und Energie managen

Lernerfolg hängt nicht nur davon ab, *wie viel Zeit* Sie lernen, sondern auch davon, **wie Sie Ihre Zeit und Energie sinnvoll einsetzen**.

Lernen Sie, Prioritäten zu setzen

- Konzentrieren Sie sich auf das, was **gerade am wichtigsten** ist – nicht auf alles gleichzeitig.
- Fragen Sie sich: „*Was bringt mich heute meinem Ziel am nächsten?*“
Tipp: Setzen Sie sich kleine, klare Ziele – eine Lektion, eine Aufgabe, ein neues Wort.

Managen Sie Ihre Energie, nicht nur Ihre Zeit

- Achten Sie darauf, wann Sie sich am wachsten und konzentriertesten fühlen – lernen Sie dann.
 - Machen Sie kurze Pausen, um sich zu bewegen, zu atmen oder Wasser zu trinken.
 - Vermeiden Sie Multitasking – konzentrieren Sie sich voll und **ganz** auf eine Sache.
- Denken Sie daran: *Ruhe ist Teil des Lernens*.

Schaffen Sie eine realistische Routine

- Wählen Sie **die** für Sie **beste Tageszeit** zum Lernen (morgens, Mittagsschlaf, abends).
- Planen Sie kurze Lernphasen: 15 bis 30 Minuten reichen aus.
- Führen Sie ein **Lernheft oder einen Ordner**, um den Überblick zu behalten.

Tipp: Verwenden Sie Wochenplanungsblätter oder Erinnerungsfunktionen Ihres Telefons.

Sagen Sie „Ja“ zu Unterstützung

- Teilen Sie Ihre Ziele mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden – bitten Sie um Hilfe bei Hausarbeiten oder der Kinderbetreuung.
- Schließen Sie sich einer Lerngruppe oder einem Frauenkreis an.
Unterstützung macht das Lernen nachhaltig und macht Spaß.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Zeit und Energie managen

Beispiel: Ein einfacher Wochenplan

Tag	Aktivität	Zeit
Montag	1 kurze Videolektion ansehen	15
Mittwoch	Notizen wiederholen oder üben	20
Freitag	Wende das Gelernte an	15
Sonntag	Reflektieren oder nächste Schritte vorbereiten	10 Min.





Lernen im Alltag

Lernen findet nicht nur im Klassenzimmer statt.

Es findet jeden Tag statt – *beim Kochen, Spaziergehen, Unterhalten, Arbeiten oder bei der Pflege der Familie.*

Das Geheimnis besteht darin, **das Lernen mit dem realen Leben zu verbinden.**

Nutzen Sie Microlearning

- Lernen Sie in **kurzen, konzentrierten Einheiten** (5–15 Minuten).
- Sehen Sie sich ein kurzes Video an, lesen Sie einen Artikel, lernen Sie ein neues Wort.
- Kleine Schritte jeden Tag führen zu großen Fortschritten.
Tipp: Nutzen Sie Wartezeiten – Busfahrten, Mittagspausen oder Abende – für kurze Lernmomente.

Schaffen Sie sich eine „Lerngewohnheit“

- Verbinden Sie das Lernen mit etwas, das Sie ohnehin schon tun

(z. B. nach dem Morgenkaffee).

- Feiern Sie kleine Erfolge – eine gelesene Seite, ein gelerntes Wort, eine verstandene Idee.
- Schreiben Sie die Erfolge in ein „Lerntagebuch“.
Beispiel: „Ich habe diese Woche drei neue digitale Wörter gelernt – ich mache Fortschritte!“

Verwandeln Sie alltägliche Aktivitäten in Lernmomente

Alltägliche Aktivität	Lernmöglichkeit
Kochen	Hören Sie sich einen Podcast in einer anderen Sprache an
Spaziergehen	Wiederholen Sie neue Vokabeln oder reflektieren Sie Ideen
Kinderbetreuung	Bringen Sie ihnen bei, was Sie lernen
Einkaufen	Üben Sie Zahlen oder Redewendungen in der Landessprache
Putzen	Spiele Sie kurze Lehrvideos oder Hörbücher ab

Lernen Sie mit der Familie

Verwandeln Sie die Zeit mit der Familie in gemeinsame Lernzeit:

- Schauen Sie sich gemeinsam Lehrvideos an.
- Lassen Sie sich von den Kindern abfragen (das lieben sie!).
- Tauschen Sie Fähigkeiten aus – bringen Sie ihnen etwas bei und lassen Sie sich von ihnen etwas beibringen.

Was könnten Sie diese Woche im Rahmen Ihrer täglichen Routine lernen?

Schreiben Sie es auf und teilen Sie eine Idee mit.

Reflexionsaufgabe: Meine persönliche Lernroutine



Entwerfen Sie einen **realistischen und angenehmen Lernplan**, der zu Ihrem Lebensstil, Ihren Zielen und Ihrer Energie passt.

Schritt 1: Reflektieren Sie Ihre Woche

Fragen Sie sich:

- Wann habe ich normalerweise **10 bis 20 Minuten** Zeit für mich?
- Welche Aktivitäten geben mir **Energie und** helfen mir, **mich zu konzentrieren**?
- Welches kleine Thema oder welche Fähigkeit möchte ich zuerst lernen?

Beispiel: „Ich habe nach dem Abendessen Zeit, wenn meine Kinder im Bett sind.“

Schritt 3: Setzen Sie sich ein einfaches Lernziel

Verwenden Sie die SMART-Methode (einfach, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden):

Beispiel:

„Ich werde diese Woche 10 neue englische Wörter lernen, indem ich jeden Tag 10 Minuten lang übe.“

Schritt 2: Wählen Sie Ihren Lernmoment

Finden Sie Ihre **beste Lernzeit** und verbinden Sie sie mit einer täglichen Gewohnheit.

Gewohnheit	Lernaktion
Morgenkaffee	Sehen Sie sich eine kurze Lektion oder einen TED Talk an
Mittagspause	Notizen oder Vokabeln wiederholen
Abendtee	Reflexionen schreiben oder Übungen machen
Samstagvormittag	Ein komplettes Online-Modul absolvieren

Tipp: Kontinuität ist wichtiger als Dauer.

Schritt 4: Planen und feiern

- Tragen Sie die Lernsitzungen in Ihren Kalender ein.
- Teilen Sie Ihr Ziel mit einem Freund oder Familienmitglied.
- Belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte – auch kleine Erfolge zählen!

Denken Sie daran: Jeder Schritt nach vorne ist ein Erfolg.



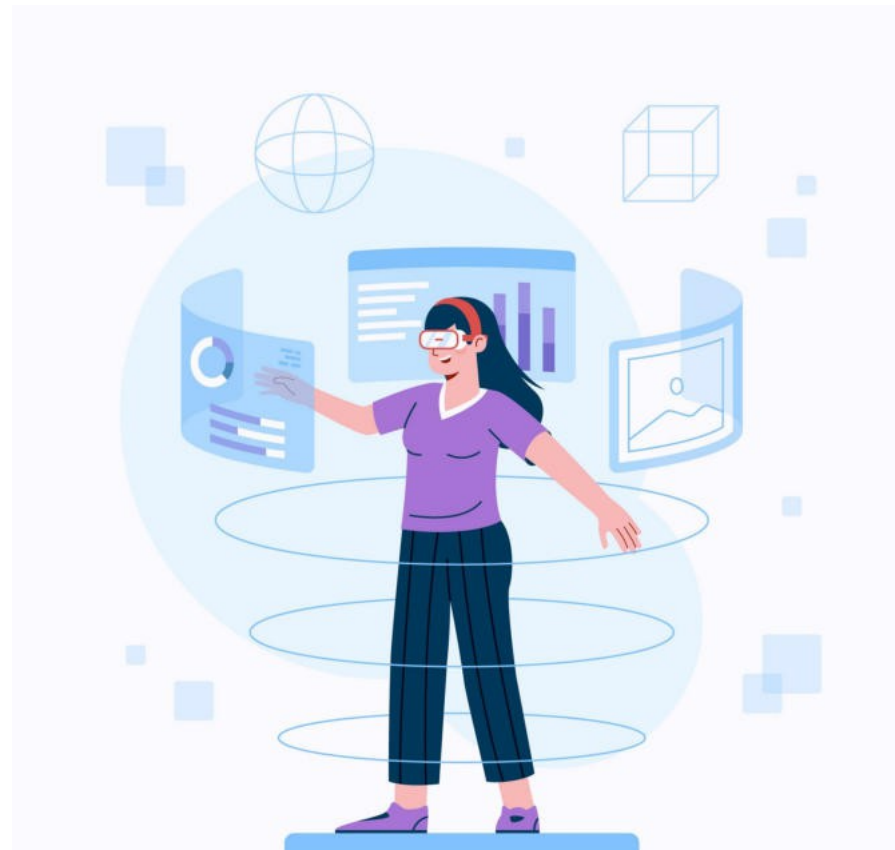
Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

4. Lernen in der digitalen Welt



Übersicht über digitale Lerntools



Digitales Lernen öffnet die Tür zu *neuen Fähigkeiten, neuen Jobs und neuem Selbstvertrauen*.
Sie können **jederzeit und überall** lernen, mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer.

Was ist digitales Lernen?

Lernen, das über **Online-Plattformen, Apps und digitale Ressourcen** stattfindet, wie zum Beispiel:

- Online-Kurse
- YouTube-Tutorials
- Mobile Lern-Apps
- Webinare und virtuelle Klassenzimmer
- Lerngemeinschaften in sozialen Medien

Wenn Sie schon einmal ein Anleitungsvideo angesehen haben, sind Sie bereits ein digitaler Lerner!

Beispiele dafür, was Sie online lernen können

- ▮ Berufliche Fähigkeiten – Projektmanagement, Design, digitales Marketing
- ▮ Sprachkenntnisse – Englisch, lokale Sprachen
- # Berufliche Fähigkeiten – Lebenslauf schreiben, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Technische Fähigkeiten – Microsoft Office, digitale Tools, Unternehmertum

Lebenskompetenzen – Zeitmanagement, Kommunikation, Selbstfürsorge



EU- und globale Lernplattformen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Man muss nicht an die Universität gehen, um weiter zu lernen.

Kostenlose und hochwertige Lernplattformen ermöglichen es Ihnen, neues Wissen, Zertifikate und Fähigkeiten zu erwerben – sogar von zu Hause aus.

EU Academy (Europäische Kommission)

! Offizielle EU-Plattform, die kostenlose Online-Kurse in vielen Sprachen anbietet.

& Themen: EU-Politik, Nachhaltigkeit, digitale Kompetenzen, Kommunikation, Unternehmertum.

Nach Abschluss werden Zertifikate ausgestellt.

Ideal zum Verständnis der europäischen Werte und der Anforderungen des Arbeitsmarktes

◀ <https://academy.europa.eu>

LinkedIn Learning

Professionelle Schulungen für digitale und soziale Kompetenzen.

Themen: Lebenslaufgestaltung, Teamarbeit, Excel, digitales Marketing, Projektmanagement.

Ideal für den Wiedereinstieg ins Berufsleben und für mehr Selbstvertrauen im Beruf.

◀ Kostenloser Zugang in vielen Bibliotheken und Karrierezentren.

◀ <https://www.linkedin.com/learning>

Coursera

› Globale Plattform mit Kursen von Universitäten weltweit.

Themen: Wirtschaft, IT, Psychologie, Design, Sprachen

, Führung.

Die meisten Kurse können kostenlos besucht werden (optionale kostenpflichtige Zertifikate).

Flexibel und anfangergeeignet.

◀ <https://www.coursera.org>

Zusätzliche Tools

YouTube Learning – Kostenlose Lektionen und Tutorials

* **Duolingo** – Unterhaltsame mobile App zum Sprachenlernen

EU-Kompetenzprofil-Tool für Drittstaatsangehörige –

Hilft Migranten dabei, ihre Kompetenzen zu dokumentieren und zu präsentieren

◀ <https://ec.europa.eu/migrantskills>

EU-Plattformen für Lernen und berufliche Weiterentwicklung



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Die **Europäische Union** bietet kostenlose, vertrauenswürdige digitale Plattformen, die Ihnen **beim Lernen, bei der Suche nach Weiterbildungsmöglichkeiten und bei der Planung Ihrer beruflichen Laufbahn** helfen – besonders nützlich für Neueinsteiger und erwachsene Frauen, die ihr Berufsleben neu beginnen möchten.

Ihr Europa-Portal

Informationszentrum für Leben, Arbeiten und Studieren in der EU.

- Erklärt **Rechte, Aufenthaltsbestimmungen und Regeln für die Arbeitssuche** in einfacher Sprache.

Hilft Migranten zu verstehen, wie sie legal arbeiten und Zugang zu Chancen erhalten können.

◀ <https://europa.eu/youreurope>

EU-Kompetenzprofil-Tool für Drittstaatsangehörige

Entwickelt für Migranten, Flüchtlinge und Neuankömmlinge.

- Hilft Ihnen dabei, **Ihre bisherige Ausbildung, Erfahrung und Fähigkeiten zu dokumentieren.**

- Übersetzt Qualifikationen in EU-weit anerkannte Begriffe.

- Kann mit Mentoren oder Berufsberatern verwendet werden.

Ein guter erster Schritt vor der Arbeitssuche oder Umschulung.

◀ <https://ec.europa.eu/migrantskills>

Europass

+ Ein Online-Tool zum Erstellen professioneller Dokumente und Verwalten Ihrer Fähigkeiten.

- Erstellen Sie in wenigen Minuten einen **europäischen Lebenslauf und ein Anschreiben.**

- Speichern Sie Zertifikate und Lernnachweise sicher online.

- Entdecken Sie Lern- und Beschäftigungsmöglichkeiten in ganz Europa.

Ideal für Frauen, die sich auf den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt vorbereiten.

◀ <https://europa.eu/europass>

EPALE – Elektronische Plattform für Erwachsenenbildung in Europa

) Eine professionelle und gemeinschaftliche Plattform für Erwachsenenbildner und Lernende.

- Greifen Sie auf kostenlose Lernmaterialien, Blogs und Online-Veranstaltungen zu.

- Nehmen Sie an Diskussionen mit Ausbildern und NGOs aus ganz Europa teil.

Nützlich für Pädagogen, Mentoren und Frauen, die sich mit der Ausbildung anderer befassen.

◀ <https://epale.ec.europa.eu>

Europass: Ihr Nachweis über Qualifikationen und Lernergebnisse



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Europass ist Ihr *persönliches Lernportfolio* – ein sicherer digitaler Ort, an dem Sie alle Ihre Lernergebnisse, Zeugnisse und Kompetenzen an einem Ort **sammeln, organisieren und präsentieren** können.

Er hilft anderen in ganz Europa *zu verstehen und anzuerkennen*, was Sie wissen und können.

Was Sie in Europass speichern können

Mit Europass können Sie Folgendes erfassen und verwalten:

- **! Qualifikationen** – Diplome, Abschlüsse oder Ausbildungszertifikate
- **— Zertifikate für Kurzurse** – von EU Academy, Coursera, FutureLearn usw.
- **Lernergebnisse** – was Sie tatsächlich gelernt haben oder können (z. B. Teamarbeit, Excel-Kenntnisse, digitale Kompetenz)
- **Sprachkenntnisse** – Niveau in den Bereichen Sprechen, Schreiben und Verstehen
- **# Berufserfahrung** – bezahlte oder ehrenamtliche Arbeit, Praktika
- **\$ Soft Skills** – Kommunikation, Problemlösung, Kreativität, Empathie

Sowohl formelles als auch informelles Lernen zählen – alles, was Sie lernen hat einen Wert.

Warum es wichtig ist

Es sorgt für eine übersichtliche Darstellung Ihrer Lernerfahrungen

Hilft Arbeitgebern oder Mentoren, Ihre tatsächlichen Kompetenzen

Unterstützt Ihre Bewerbungen für Jobs oder Ausbildungsplätze in allen EU-Ländern

Zeigt Ihren *lebenslangen Lernweg*

klar und professionell

„Ihre Bildungsgeschichte verdient es, gesehen zu werden – und Europass hilft Ihnen dabei, sie zu erzählen.“

Europass: Ihr Nachweis über Qualifikationen und Lernergebnisse



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Beispiel: Verwendung von Europass als Lernnachweis

– *Beispiel – Lina aus der Ukraine:*

- Lädt ihr **Universitätsdiplom** und ihr **CILP-Zertifikat** hoch
 - Fügt Ergebnisse wie „*Zeitmanagement*“, „*digitale Lernwerkzeuge*“ und „*Belastbarkeit*“ hinzu
 - Listen **der** abgeschlossenen **Kurse der EU-Akademie**
 - Aktualisierung der Sprachkenntnisse (Englisch B2, Deutsch A2)
- #** Ihr Europass-Profil vermittelt nun ein **vollständiges Bild** ihrer Kompetenzen und ihrer Bereitschaft für neue berufliche Herausforderungen.

So gelangen Sie dorthin

& Gehen Sie zu <https://europa.eu/europass>

Erstellen Sie ein kostenloses Konto → laden Sie Zertifikate hoch → beschreiben Sie, was Sie gelernt haben.

Sie können es jederzeit aktualisieren und Ihr Lernportfolio mit Mentoren oder Arbeitgebern teilen.





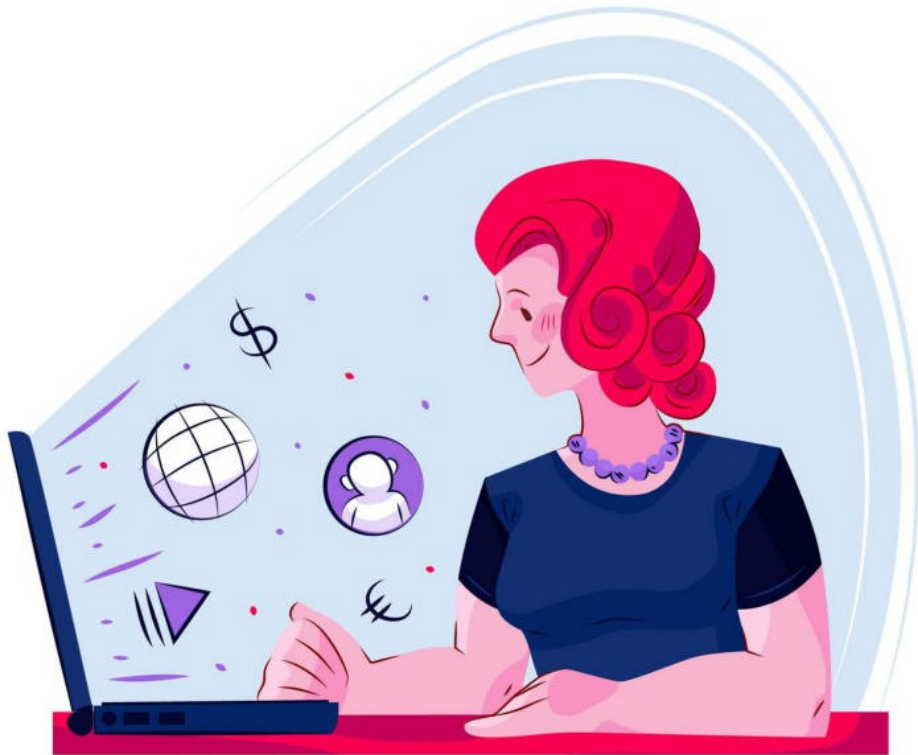
Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

5. Weiterbildungs- und Qualifizierungswege



Was sind Umschulung und Weiterbildung?



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

In der schnelllebigen Welt von heute ist das Erlernen neuer Fähigkeiten kein Luxus, sondern ein **Weg zu Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und beruflicher Erneuerung**. Umschulungen und Weiterbildungen helfen Ihnen dabei, **sich anzupassen, zu wachsen und neue Möglichkeiten zu erschließen** – unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrem Hintergrund.

Was ist *Umschulung*?

Das Erlernen **neuer Fähigkeiten**, um eine **andere Art von Arbeit** oder Karriere zu beginnen. Es bedeutet, in einen *neuen Bereich* oder *Beruf* zu wechseln.

Beispiele:

- Ein Lehrer lernt digitales Marketing, um online zu arbeiten.
- Eine Verkäuferin lernt Pflege, um im Sozialwesen zu arbeiten.
- Ein Designer lernt Projektmanagement, um bei einer NGO zu arbeiten.

Umschulung = Sich neu erfinden.

Was ist *Upskilling*?

Die Verbesserung oder Aktualisierung Ihrer **aktuellen Fähigkeiten**, um Ihre Arbeit besser auszuführen oder befördert zu werden.

Beispiele:

- Lernen von Excel oder KI-Tools zur Datenverwaltung.
- Verbesserung der Englischkenntnisse, um mit internationalen Kunden zu kommunizieren.
- Absolvieren eines Kurzurses zum Thema Teamführung.

Weiterbildung = Sich dort weiterentwickeln, wo man bereits ist.

EU-Kontext: Lebenslanges Lernen, Umschulung und Weiterqualifizierung



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Die **Europäische Union (EU)** ist der Ansicht, dass *jeder* – unabhängig von Alter, Herkunft oder Land – die **Möglichkeit** haben sollte, **weiter zu lernen, neue Fähigkeiten zu erwerben und eine sinnvolle Arbeit zu finden.**

Dieser Grundsatz steht im Mittelpunkt der EU-Agenda für **lebenslanges Lernen und Kompetenzen.**

EU-Kompetenzagenda (2020–2027)

Ein Fahrplan, der den Menschen in Europa dabei helfen soll, **zu lernen, sich weiterzuentwickeln und** auf dem sich schnell wandelnden Arbeitsmarkt **beschäftigungsfähig zu bleiben.**

Der Schwerpunkt liegt auf:

- **Grüner Wandel** – Kompetenzen für Nachhaltigkeit und Umweltberufe
- **Digitaler Wandel** – digitale Kompetenz, Programmieren, Online-Zusammenarbeit
- **Soziale Inklusion** – gleichberechtigter Zugang zu Bildung für Frauen, Migranten und benachteiligte Gruppen

Ziel: Bis 2030 sollen 60 % der Erwachsenen in der EU jedes Jahr an Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen.

Finanzierung und Instrumente

1 Finanziert durch:

- **Erasmus+** – allgemeine und berufliche Bildung für Erwachsene und Jugendliche
- **Europäischer Sozialfonds+ (ESF+)** – unterstützt Umschulung, Inklusion und Beschäftigungsfähigkeit
- **Programm „Digitales Europa“** – fördert die digitale Transformation und Kompetenz

2 Unterstützt durch:

- **EU-Akademie, Europass, EPALE und EU-Kompetenzprofil-Tool**

Wichtige unterstützende Initiativen

Pakt für Kompetenzen – verbindet Arbeitgeber, Bildungsanbieter und Nichtregierungsorganisationen, um neue Ausbildungsprogramme zu schaffen.

Weiterbildungswege – bietet Erwachsenen flexible Lernwege, von Grundkenntnissen bis hin zur beruflichen Weiterbildung.

Europäisches Jahr der Kompetenzen (2023–2024) – sensibilisiert dafür, dass *„Lernen für alle da ist, überall“.*

Die EU investiert in Menschen und hilft jedem Lernenden, Selbstvertrauen, Kompetenzen und Gemeinschaftsgefühl aufzubauen.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

6. Hindernisse überwinden und Vertrauen aufbauen





Typische emotionale Barrieren

Beim Lernen geht es nicht nur um den Verstand, sondern auch um das **Herz**. Viele Frauen stehen vor *emotionalen Barrieren*, die es ihnen erschweren, zu studieren oder an ihr eigenes Potenzial zu glauben. Diese Barrieren zu erkennen, ist der **erste Schritt**, um sie zu überwinden.

Häufige emotionale Barrieren

Hindernis	Wie es sich anfühlt	Ermutigender Gedanke
Angst vor dem Scheitern	„Ich könnte Fehler machen und mich lächerlich machen.“	Fehler gehören zum Lernen dazu – jeder Experte war einmal Anfänger.
Geringes Selbstwertgefühl	„Ich bin nicht klug genug.“	Du bist fähig – du hast im Leben schon so viel gelernt.
Selbstzweifel	„Andere lernen schneller als ich.“	Jeder lernt anders; dein Weg ist einzigartig.
Ungeduld	„Ich möchte sofort Ergebnisse sehen.“	Fortschritte brauchen Zeit – kleine Schritte zählen.
Isolation	„Ich fühle mich allein in diesem neuen Land.“	Du bist nicht allein – durch das Lernen kannst du Kontakte zu anderen knüpfen.

Strategien zur Überwindung von Hindernissen



Man kann nicht immer alle Hindernisse aus dem Weg räumen, aber man kann lernen, wie man sie überwindet. Mut, Planung und Selbstmitgefühl verwandeln Barrieren in Brücken für Wachstum.

Ändern Sie die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst sprechen

Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive, realistische:

Alter Gedanke	Neuer, unterstützender Gedanke
„Ich kann das nicht.“	„Ich lerne dazu – und werde jeden Tag besser.“
„Ich habe versagt.“	„Ich habe eine weitere Methode gefunden, die noch nicht funktioniert.“
„Ich bin zu alt, um noch etwas Neues zu lernen.“	„Lernen hält mich jung und stark.“
„Es ist zu spät, um anzufangen.“	„Heute ist der beste Zeitpunkt, um anzufangen.“

Machen Sie kleine, konsequente Schritte

- Konzentrieren Sie sich jeweils auf **ein kleines Ziel**.
- 10 Minuten tägliches Lernen bilden bessere Gewohnheiten als 2 Stunden einmal im Monat.
- Belohnen Sie sich dafür, *dass Sie dabei sind*, nicht nur für Ihren Erfolg.

Fortschritt statt Perfektion.

Schaffen Sie sich ein Unterstützungssystem

Gemeinsam lernt es sich leichter:

- Lernen Sie online mit einem Freund oder Kollegen.
- Bitten Sie Mentoren um Feedback und Ermutigung.
- Treten Sie lokalen oder Online-Lerngruppen für Frauen bei.
„Wenn Frauen sich gegenseitig unterstützen, geschehen unglaubliche Dinge.“

Strategien zur Überwindung von Hindernissen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Machen Sie kleine, konsequente Schritte

- Konzentrieren Sie sich jeweils auf **ein kleines Ziel**.
- 10 Minuten tägliches Lernen bilden bessere Gewohnheiten als 2 Stunden einmal im Monat.
- Belohnen Sie sich dafür, *dass Sie dabei sind*, nicht nur für Ihren Erfolg.

Fortschritt statt Perfektion.

Achten Sie auf sich selbst

Achten Sie auf Ihren Körper und Ihren Geist:

- Ruhen Sie sich aus, wenn Sie müde sind; kurze Pausen fördern die Konzentration.
- Verbringen Sie Zeit im Freien, dehnen Sie sich oder atmen Sie tief durch.
- Erkennen Sie Ihre Leistungen an – auch die kleinen.

Aus einer leeren Tasse kann man nichts ausschütten.

Schaffen Sie sich ein Unterstützungssystem

Gemeinsam lernt es sich leichter:

- Lernen Sie online mit einem Freund oder Kollegen.
- Bitten Sie Mentoren um Feedback und Ermutigung.
- Treten Sie lokalen oder Online-Lerngruppen für Frauen bei.
„Wenn Frauen sich gegenseitig unterstützen, geschehen unglaubliche Dinge.“

Feiern Sie das Lernen, nicht nur die Ergebnisse.

- Führen Sie ein „Erfolgstagebuch“ – halten Sie jede Woche eine Sache fest, die Sie gelernt haben.
- Teilen Sie Ihre Erfolge mit der Gruppe – Ihre Geschichte könnte andere inspirieren.
- Denken Sie daran: *Lernen an sich ist schon ein Erfolg.*

Unterstützungsnetzwerke: Gemeinsam lernen



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Was ist ein Unterstützungsnetzwerk?

Ein **Unterstützungsnetzwerk** ist eine Gruppe von Menschen, die Ihnen beim Lernen helfen, Sie positiv stimmen und Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Dazu können gehören:

- Freunde oder Familienmitglieder, die Sie ermutigen
- Mentoren, die Sie anleiten und Ihnen Feedback geben
- Studienpartner oder Online-Lernende
- NGOs, Gemeindezentren oder Frauengruppen
- Online-Lerngemeinschaften (EPALE, Facebook-Gruppen, WhatsApp-Chats)

Sie müssen nicht alles alleine machen – Zusammenhalt macht stark.

Warum Unterstützung wichtig ist

- Motivation – andere erinnern Sie daran, *warum* Sie angefangen haben
- Selbstvertrauen – andere glauben an Sie, wenn Sie an sich selbst zweifeln
- Ideen – Sie lernen neue Strategien von Gleichgesinnten
- Zugehörigkeit – Sie fühlen sich als Teil einer positiven, inspirierenden Gemeinschaft
„Wenn man alleine geht, kommt man schnell voran. Wenn man gemeinsam geht, kommt man weit.“

So baust du dein eigenes Netzwerk auf

- Gehen Sie auf andere zu:** Erzählen Sie anderen, was Sie lernen – laden Sie sie ein, mitzumachen.
- Bitte Sie um Hilfe:** Mentoren und Lehrer *möchten* Sie unterstützen.
- Geben Sie etwas zurück:** Teilen Sie Ihr Wissen – Lehren stärkt Ihr Selbstvertrauen.
- Treten Sie lokalen oder Online-Gruppen bei:** Bibliotheken, NGOs oder Erasmus+-Netzwerke bieten oft kostenlose Treffen an.
Anderen beim Lernen zu helfen, ist auch eine wirkungsvolle Methode, um selbst weiter zu lernen.



Aktionsplan zum Lernen

Ein Plan verwandelt einen Traum in die Realität.

Ihr **Lernaktionsplan** hilft Ihnen, konzentriert, organisiert und motiviert zu bleiben – auch nach Ende des Kurses.

Zweck des Plans

Einen **klaren, einfachen Fahrplan** für Ihre Lernreise zu erstellen:

- Was Sie lernen möchten
- Warum es wichtig ist
- Wie und wann Sie es tun werden

Planung gibt Orientierung – und macht Lernen zu einem Teil des Lebens.

Schritt 1: Definieren Sie Ihr Lernziel

Fragen Sie sich:

- Welche Fertigkeit oder welches Thema möchte ich als Nächstes lernen?
- Wie wird mir das in meiner Karriere oder meinem Alltag helfen?

Beispiel: „Ich möchte mein Englisch verbessern, um mich bei Vorstellungsgesprächen sicherer zu fühlen.“

Schritt 2: Unterteilen Sie es in kleine Schritte

Machen Sie Ihr Ziel **SMART** (einfach, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden).

Schritt	Maßnahme	Frist
1	Melden Sie sich für einen Englischkurs auf Coursera an	10. März
2	Lernen Sie jeden Abend 15 Minuten	Wöchentlich
3	Übe das Sprechen mit einem Freund	Jeden Samstag
4	Absolvieren Sie den Abschlusstest und laden Sie Ihr Zertifikat herunter	30. April

Lernaktionsplan



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Schritt 3: Planen Sie Ihre Motivation

- Belohnen Sie sich, wenn Sie einen Schritt abgeschlossen haben (Teepause, kleines Geschenk, Lächeln).
- Erzählen Sie Ihrem Mentor oder einem Freund von Ihrem Plan – sie können dich daran erinnern und dich ermutigen.
- Veröffentlichen Sie Ihre Fortschritte – feiern Sie Ihr Lernen öffentlich, wenn Sie möchten!

Das Teilen von Zielen schafft Verantwortungsbewusstsein und Stolz.

Schritt 4: Überprüfen und anpassen

Überprüfen Sie Ihren Plan jede Woche:

- Was hat gut funktioniert?
- Was war schwierig?
- Was werde ich nächste Woche ändern?

Lernpläne sind flexibel – das Leben ändert sich, und Ihr Plan kann sich ebenfalls ändern.

Reflexionsaufgabe

Schreiben Sie einen Satz in Ihr Notizbuch:

„Diesen Monat werde ich lernen _____, weil es mir helfen wird _____.“

Bewahren Sie es an einem Ort auf, wo Sie es jeden Tag sehen können.

QUELLEN



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Buzan, T. (2024). Mind Map Mastery: Der vollständige Leitfaden zum Erlernen und Anwenden des leistungsfähigsten Denkwerkzeugs der Welt. Jaico Publishing House.

Ioannou, N. (2024). Exploring trends and challenges in professional development of adult educators across European member states: Insights and recommendations for improvements. Social Education Research, 258-272. <https://ojs.wiserpub.com/index.php/SER/article/view/4450>

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T. & Rohrer, D. (2006). Verteiltes Üben bei verbalen Erinnerungsaufgaben: Eine Übersicht und quantitative Synthese. Psychological Bulletin, 132(3), 354. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2006-06233-002.html>

Moore, S., Neville, C., Murphy, M. und Connolly, C. (2010). Das ultimative Handbuch für Lerntechniken. McGraw-Hill Education (Großbritannien).

Europäische Kommission (2020). Europäische Kompetenzagenda. https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en

Europäische Kommission (2025). EU-Akademie. <https://academy.europa.eu/>

Europäische Kommission (2024). PACT FOR SKILLS ANNUAL REPORT 2024. https://pact-for-skills.ec.europa.eu/document/download/04_783eb7-015f-49ea-a806-e2bc87ce11c8_en?filename=Annual%20Report%202024_FINAL_05.05.pdf

Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). Nicht noch eine Bestandsaufnahme, sondern ein Katalysator für Reflexion. To Improve the Academy, 11, 137–155.

Illeris, K., & Ryan, C. (2020). Zeitgenössische Lerntheorien: Lerntheoretiker ... in ihren eigenen Worten. Australian Journal of Adult Learning, 60(1), 138-143.

Donavant, B. W. (2009). Die neue, moderne Praxis der Erwachsenenbildung: Online-Unterricht in der beruflichen Weiterbildung. Adult Education Quarterly, 59(3), 227-245.

Kolb, D. A. (2014). Erfahrungsbasiertes Lernen: Erfahrung als Quelle des Lernens und der Entwicklung. FT Press.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Autoren

© November 2025 – Hochschule Wismar Universität für Angewandte Wissenschaften Technologie, Wirtschaft und Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof.

Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Tschechisch-Ukrainische Wissenschaftliche Gesellschaft, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission im Rahmen des Erasmus+-Projekts „WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers“ (Projektnummer 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718) durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA): Es steht Ihnen frei, das Material in jedem Medium und Format zu teilen, zu kopieren und weiterzuverbreiten sowie es für jeden Zweck, auch kommerziell, zu adaptieren, zu remixen, zu transformieren und darauf aufzubauen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen eine angemessene Quellenangabe machen, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Nutzung unterstützt.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, umgestalten oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihren Beitrag unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine zusätzlichen Einschränkungen – Sie müssen keine rechtlichen Bestimmungen anwenden.