

**Die Bildung von Frauen
ist der Schlüssel zur
Gleichberechtigung
und zum Fortschritt in
jeder Gesellschaft.**

*Ruth Bader Ginsburg**



Frauen | 2024

Frau & Leben – 22

Frau & Geschichte – 26

Frau & Gesundheit – 27

Frau & Recht – 29

Frau & Sicherheit – 31

Frau & Digitalisierung – 32

Der Stand beim Equal Pay Day ist leider immer noch besorgniserregend – umso wichtiger ist es, diese Themen ins Licht zu rücken. Feministische Bildung – ein Schlüssel zur Selbstermächtigung.

In den folgenden Angeboten erfahren Sie, wie Frauen sich im Hinblick auf Finanzen und Pensionen behaupten können, wie Selbstverteidigung nicht nur physisch, sondern auch mental stärkt, wie DIY-Fans nicht nur kreativ sind, sondern auch einen unabhängigen Geist zum Ausdruck bringen. Und dann sind da noch die vielen Fragen: Reicht meine Pension? Wie kann ich mit Stress umgehen? Was ist „Mental Load“?

Lassen Sie sich von den kommenden Seiten überraschen, denn wir werden tief in die Aspekte des Frau-Seins eintauchen und erfahren, wie Bildung uns dabei hilft, das eigene Potenzial zu entfalten und aktiv die Veränderung anzustreben, die wir in der Welt sehen möchten.

Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser Reise der Bildung, des Dialogs und der Veränderung zu begleiten.

Mag. Brigitte Singer

Fachbereich **Frauenbildung**

* Ruth Bader Ginsburg (1930–2020),
US-amerikanische Richterin



Workshop

SOLANGE Gleichberechtigung eine ewige Baustelle ist

Wozu brauchen wir noch Feminismus?

In der Kunst liegt die Freiheit, sagt man. Die Künstlerin Katharina Cibulka zeigt Beispiele von geschlechtsspezifischen Ungleichheiten. Im Mittelpunkt: der Alltag von Frauen und Mädchen. Sie erleben andere Situationen als Männer/Buben. Jede hatte schon mit diskriminierendem und/oder übergriffigem Verhalten zu tun. Wir reden in geschütztem Rahmen darüber. Mit eigenen SOLANGE-Sätzen bieten wir ein persönliches Ventil und schaffen einen Raum des gegenseitigen Empowerns.

Seit 2018 montiert Cibulka mit ihrem Team riesige Sätze auf Baustellen, die mit „Solange ...“ beginnen und „... bin ich Feminist:in“ enden. Diese werden von Hand mit pinkem Tüll im traditionellen Kreuzstich auf ein Gerüstnetz gestickt, benennen einen Missetand und regen zu Diskussionen an – bislang auf 28 Baustellen in 7 Ländern.

Referentinnen

Mag. Katharina Cibulka Künstlerin

Mag. Tina Themel Kommunikationswissenschaftlerin

Kontakt: solange_theproject@chello.at

Dauer: nach Vereinbarung – 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 600,-

Zielgruppe: Mädchen- und Frauengruppen, Schulklassen, Teams, Kulturinitiativen, Studierende



Vortrag

Welche Rolle als Frau?

Wer bin ich und wie viele?

Frauen stehen häufig durch besondere Gegebenheiten in einem Spannungsverhältnis. Das ergibt sich aus den verschiedenen Rollen, die Frauen ausfüllen: Vorgesetzte, Kollegin, Mutter, Ehefrau und vielleicht noch aktiv in einem Verein. Für jede Frau stellt sich die Aufgabe, Spannungsfelder durch bewusste Gestaltung und Reflexion aufzulösen und neue Möglichkeiten einer erfolgreichen Lebensgestaltung zu entdecken.

Bei diesem Angebot hinterfragen wir unseren eigenen Platz im Leben und erfahren, wie andere Frauen mit ähnlichen Anforderungen zurechtkommen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Kraftquellen, Wirk- und Kommunikationskraft.



Referentin

Mag. Maria Embacher

Coaching – Supervision – Training, Frau & Arbeit Salzburg

Kontakt: info@mariaembacher.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Frau & Arbeit



Vortrag

Wenn Frauen reisen

Reisen mit Sinn

Gerade Frauen wollen oft alleine verreisen und vermissen dabei die Möglichkeit, Sinnhaftigkeit mit dem Reisen zu verbinden.

Was wollen Frauen auf Reisen erleben? Welche Projekte gibt es, die Frauen unterstützen oder neue Einblicke in unbekannte Länder ermöglichen? Nachhaltiges Reisen will auch geplant sein – dafür gibt es wertvolle Tipps.

Referentin

Tina Eckert MA

Gründerin von Karmalya – Reisen mit Sinn

Kontakt: office@karmalya.com

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-



Vortrag

Faire Kleidung

Mode mit Visionen

Faire Mode ist in. Dabei treffen Design und Qualität auf soziale Verantwortung. Kaum ein anderer Bereich hat so viele emanzipierte Frauen hervorgebracht wie die Textilindustrie – sie ist auch heute noch Schauplatz Nummer 1 für Themen der Mode und der Rechte am Arbeitsplatz.

Wo gibt es Faire Mode und was sollten wir bei unserer Kaufentscheidung über Kleidung wissen?

Referentinnen

Christine Bliem WELTLADEN Golling

Sonja Schachner Südwind

Kontakt: solange_theproject@chello.at

Dauer: nach Vereinbarung – 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 600,-

Zielgruppe: Mädchen- und Frauengruppen, Schulklassen, Teams, Kulturinitiativen, Studierende

Vortrag

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Perspektiven ohne Stress

In diesem Angebot liegt der Fokus auf der eigenen Wahrnehmung von Stress und Überforderung. Der theoretische Input wird mit einfachen Alltagsübungen und Tipps praktisch umgesetzt. Es wird gelernt, der eigenen Überlastung frühzeitig entgegenzuwirken.

Die Übungen eignen sich bestens für zwischen- und können in den täglichen Ablauf integriert werden.

Vortrag

Erfolgsfaktor Fehlerkultur

Verstehen und besser machen

Wir sehen oft nur die Fehler und sind vor allem damit beschäftigt, Fehler zu vermeiden. Ohne Fehler findet aber kein Lernen statt und wir kommen nicht weiter.

Wie können wir erfolgreich damit umgehen und so einen positiven Lernweg ermöglichen?



Referentin

Mag. Daniela Burns

Erwachsenenbildnerin, Organisationsentwicklerin

Kontakt: office@danielaburns.at

Dauer: jeweils 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: jeweils € 120,-



Workshop

Wie komme ich an?

Selbstpräsentation und Wirkung

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance, weil er nämlich in drei Sekunden vorbei ist.

Was wir dabei beachten sollen und wie wir uns besser präsentieren können, dafür gibt es ein paar einfache Tipps. Mit Kreativität, jeder Menge positiver Energie und dem Gespür für das Wesentliche und die sozialen Codes, die wir beherrschen sollten, gibt die Referentin hilfreiche Anleitung und Einblicke in unser Auftreten.

Referentin

Mag. Daniela Burns

Erwachsenenbildnerin, Organisationsentwicklerin

Kontakt: office@danielaburns.at

Dauer: 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 160,-



Vortrag

Mit Schwung und Farbe durch den Alltag

Einführung in das Genusstraining

Viele kennen das Gefühl, keine freie Zeit für sich zu haben. Die Arbeit häuft sich, Schuldgefühle und Ärger über nicht Erledigtes dominieren an so manchen Tagen. Auf der Strecke bleiben Genuss, Wohlbefinden, gute Laune, Humor und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse.

Bei diesem Angebot erfahren Sie, wie Sie trotz der notwendigen Aufgaben jeden Tag neue Kraft und Farbe in Ihr Leben bringen können. Das kleine und einfache Genusstraining ermöglicht Ihnen, den Alltag einfacher zu gestalten und auch Veränderungen umzusetzen. Sie benötigen dazu nur den Mut, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, und die eigene Erlaubnis, kurze Momente der Zufriedenheit und Kraft mit allen Sinnen zu erleben.



Referentin

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Diplompädagogin für Ernährung

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

Mein Umgang mit Trauer und Verlust

Trauer und Verlust sind Bestandteile unseres Lebens. Aber weder Trauer noch Verlust sind Krankheiten oder psychische Störungen. Beide lassen sich gut und wirksam bewältigen.

Die Referentin führt Sie in diese Thematik ein und hilft Ihnen, Trauerarbeit zu verstehen, Trauer zuzulassen. Außerdem zeigt sie unterstützende Wege für die Bewältigung auf.

Referentin

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Diplompädagogin für Ernährung

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

Ohne uns geht gar nichts!

Frauenwahlrecht in Österreich

Das Frauenwahlrecht ist in Österreich heute eine Selbstverständlichkeit. Doch welchen jahrzehntelangen Kampf viele Frauen – und auch Männer – dafür geführt haben, ist uns oft nicht mehr bewusst. Von den Suffragetten bis zur Frauenbewegung, bürgerlichen und katholischen Frauen, die nicht mehr länger hinnehmen wollten, ohne Rechte zu sein, erzählt die Geschichte. Bis heute haben sich aus dieser Bewegung viele bedeutende Veränderungen ergeben – diese geben Frauen aktuell Rückenwind. Denn viele Themen sind immer noch auf der Agenda und werden immer mehr zu einem gemeinsamen Projekt für ein gutes Leben – egal, für welches Geschlecht.



Referentin

Mag. Maria Embacher

Coaching – Supervision – Training, Frau & Arbeit Salzburg

Kontakt: info@mariaembacher.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** kostenlos**Kooperation:** Frau & Arbeit

Vortrag

bewegen. verändern. gestalten.

Geschichte der Frauenbewegung verstehen und gemeinsam in die Zukunft gehen

Ein Angebot für politisch interessierte Frauen, die etwas bewegen wollen. Frauen kämpfen schon seit 200 Jahren dafür, dem Mann in allen Lebenslagen gleichgestellt zu sein. Wie hat dieser Aufbruch der Frauen begonnen? Wie haben sie sich für ihre Rechte eingesetzt? Was haben sie erreicht? Diese und andere Fragen werden im Laufe dieses Vortrags beantwortet, indem wir uns vor allem auf fünf wesentliche Punkte im Leben einer Frau konzentrieren: Arbeit, Bildung, Recht, politische Teilhabe und Sexualität.

Worauf können wir heute, in der dritten Welle der Frauenbewegung, aufbauen? Wagen wir gemeinsam einen Ausblick auf das, was wir noch tun können, um für unsere Töchter eine gerechte Welt zu hinterlassen.



Referentin

Mag. Birgit Kallunder

Erwachsenenbildnerin, Leadermanagerin Pongau

Kontakt: bweissenbichler@teling.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** € 120,-



Vortrag

Gendermedizin

Wenn Medizin bei Frauen anders wirkt

Die Gendermedizin – oft auch „geschlechts-spezifische Medizin“ – hat ihre Wurzeln in der Frauenbewegung. Lange Zeit war nicht nur das allgemeine Weltbild männlich dominiert, auch in der Medizin diente der Mann als Prototyp des Menschen. Das medizinische Wissen hinsichtlich Krankheitsbildern, Diagnose und Therapie orientierte sich an diesem einen Modell: 35 Jahre, 80 kg, weiß, männlich.

Worauf sollen Frauen achten? Dieses Thema reicht von Gesundheitsverhalten und Prävention über Symptome, Krankheitsverlauf und Diagnose bis zu Therapie und Rehabilitation.

Referentin

**Expertin des
FrauenGesundheitsZentrums Salzburg**

Kontakt: office@fgz-salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: nach Vereinbarung



Vortrag

Gesunder Schlaf – eine Wohltat! Schlafhygiene

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.



Referentin

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Diplompädagogin für Ernährung

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

Manipulation am Küchentisch

Gesundes Leben – einfach oder Zauberei?

Schlank ist sexy, Vollwert, Bio, E 440a, vegan, fangfrisch, genusstauglich, Essen aus dem Drucker, Aromen, Bluthochdruck, probiotisch, Qualität, novel food, Vitamine, Tierwohl, MHD, saisonal, Nahrungsergänzungsmittel, Adipositas, ...: Bewusste Ernährung – einfach oder Zauberei?

Unsere Nahrung soll alle Bedürfnisse abdecken und zugleich rasch und schmackhaft zubereitet werden. Einerseits ermöglicht die Bequemlichkeit am Kochtopf der Lebensmittelindustrie Kreativität und Manipulation in vielen Richtungen, andererseits beeinflussen Werbungen bewusst oder auch unbewusst unser Ernährungsverhalten. Laut einer österreichischen Studie (Mai 2022) konfrontieren Influencer Teenager mit Werbeprodukten, von denen 75 % aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht an Kinder vermarktet werden dürfen.

Referentin

Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Diplompädagogin für Ernährung

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

„Lady’s Night“

Hitzewallung und Lebenslust

Bei diesem Angebot geht es um Chancen und Herausforderungen, die auf Frauen in der Lebensmitte warten. Längst haben die Wechseljahre ihren Schrecken verloren. Frauen jenseits der 40 sind in der Mitte des Lebens angekommen. Nach Jahren voll mit Verpflichtungen haben sie endlich Zeit für sich und wollen diese nutzen.

Selbstpflege mit Heilpflanzen für die gesundheitsbewusste Frau: Sie erfahren mehr darüber, was Mutter Natur an Unterstützung bereithält. Die Veränderung in der Mitte des Lebens betrifft auch die Mitte unseres Körpers – den Beckenboden. Sie lernen, wie Sie daraus ein starkes Zentrum machen.



Referentin

Barbara Schnöll

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, geprüfte
Wechseljahreberaterin, Beckenbodentrainerin

Kontakt: office@vollblutweiber.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-



Vortrag

Trennung bzw. Scheidung

Was bedeutet es für mich, allein-erziehend zu sein?

Die neue Situation ist eine Herausforderung für Eltern und für Kinder:

- ▶ Schwierigkeiten und Chancen
- ▶ Was hilft, was ist hinderlich?
- ▶ Welche Unterstützungsangebote gibt es für Eltern und Kinder?
- ▶ Welche rechtlichen Probleme kommen auf uns zu?

Bei diesem Angebot erwarten Sie Information und Austausch.



Referentin

Mag. Claudia Oberhuemer MA
Beraterin und Trainerin, Frau & Arbeit

Kontakt: c.oberhuemer@frau-und-arbeit.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Frau & Arbeit



Vortrag

Karenzzeit – was dann?

Babypause mit Anschluss

Der Wiedereinstieg will gut geplant sein, denn die Zeit mit Baby vergeht schneller als gedacht. Dabei gibt es oft wichtige Fristen zu beachten. Tipps, wie Sie mit Ihrem Arbeitgeber den Wiedereinstieg gut gestalten können, sind wertvoll.

Folgende Themen werden behandelt:

- ▶ Beruflicher Wiedereinstieg
- ▶ Elternteilzeit
- ▶ Berufliche Weiterbildung
- ▶ Möglichkeiten der Kinderbetreuung
- ▶ Finanzielle Förderungen

Referierende

Expertinnen von Forum Familie und Frau & Arbeit

Kontakt: forumfamilie@sbw.salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Forum Familie, Frau & Arbeit



Vortrag

Ist das genug?

Frauen und ihre Pension

Wie wird Ihre Pension errechnet? Wissen Sie das? Welche Möglichkeiten gibt es, die Pension genauer zu planen, Altersteilzeit zu nutzen oder früher in Pension zu gehen? Was bedeutet Betriebspension, und bringt eine freiwillige Höherversicherung mehr Pension und mehr Sicherheit im Alter? Was bedeutet es, jahrelang in Teilzeit zu arbeiten, und wann steht mir Witwenpension zu?

Diese und viele weitere Fragen zur Pension von Frauen werden wir bei diesem Angebot beantworten.

Referentin
**Expertin des Referates für
 Sozialversicherung der AK Salzburg**

Kontakt: kontakt@ak-salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Vortrag

Bessere Absicherung für Frauen

Tipps für den Versicherungsdschungel

Fehlende Beitragszeiten, geringfügige Beschäftigungen oder die Mitversicherung beim Ehegatten führen dazu, dass Frauen Versicherungszeiten fehlen und ihre Pension daher entsprechend niedrig ausfällt.

Der Referent weiß aus jahrelanger beruflicher Erfahrung Bescheid über diese Umstände, er zeigt Wege der sozialen Absicherung auf und gibt wertvolle Tipps.

Referent

Josef Bartl

Pensionsexperte a.D. der SVB
 (Sozialversicherungsanstalt der Bauern)

Kontakt: j.bartl@sbg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-

Vortrag

Den Frauen ihre Rechte

Nicht mehr und auch nicht weniger

Das Gleichbehandlungsgesetz regelt ganz genau, wann eine Gleichbehandlung vorliegt und wann es nötig ist, diese herzustellen – ob es nun eine ungleiche Bezahlung oder innerhalb des Arbeitsbereiches eine ungleiche Behandlung bei Vorrückungen, Sonderzahlungen, Bevorzugung bei Bewerbungsverfahren oder Ausschreibung etc. ist oder ob es sich um ungleiche Preise für Dienstleistungen handelt.

Referentin

Rechtsexpertin der AK Salzburg

Kontakt: kontakt@ak-salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos



Vortrag

„Selbst-Sicher“ online und offline unterwegs

Angebot für Mädchen und Frauen

Das Gefühl von Sicherheit ist etwas Subjektives und bedeutet Geschütztsein vor Gefahren und Schaden. Gerade Mädchen und Frauen fühlen sich an vielen Orten gar nicht sicher. Im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause und im Internet ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, wie ich mich schützen kann. Bei diesem Angebot geht es darum, Handlungsoptionen aufzuzeigen und mögliche Gefahrensituationen – online und offline – rechtzeitig zu erkennen.

Informationen zu Kommunikation, Angst, Stress, Risiko, Gefahr und Körperwahrnehmung sollen präventiv Eltern, Familien, Gemeinden und Schulen zur Verfügung gestellt werden. Dieses Angebot dient dazu, Fragen zur Sicherheit und Gewaltfreiheit zu diskutieren und Hilfen zu thematisieren.



Referentin

Birgit Proksch MA

Soziale Arbeit, Sucht- und Gewaltprävention, Rausch- und Risikopädagogin

Kontakt: birgit.proksch@weg-begleiter.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 88,-



Vortrag

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Im Fokus: Jiu Jitsu

Das Selbstverteidigungstraining ist an der Realität orientiert und daher im Selbstverteidigungsfall voll einsetzbar. Die Anwendung der Techniken im Selbstverteidigungsfall erfolgt unter persönlicher Verantwortung und unter Bedachtnahme auf das nationale Notwehrrecht.

Inhalte:

- ▶ Kurze und effektive Lösetechniken
- ▶ Schläge und Tritte
- ▶ Koordinatives Training
- ▶ Präventive Selbstverteidigung
- ▶ Selbstvertrauen
- ▶ Rechtliche Grundlagen

Referierende

**Trainerin bzw. Trainer vom
Polizeisportverein Jiu Jitsu**

Kontakt: office@psv-jiujitsu.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: nach Vereinbarung



Vortrag

Gewaltschutzgesetz in Österreich

Frauen und Mädchen schützen

Grundlagen des Gewaltschutzgesetzes in Österreich: Welche Möglichkeiten haben Frauen und Mädchen, sich vor Gewalt zu schützen? Und was sollten Sie über das Wegweiserecht, Schutz bei Stalking und Cybermobbing, Pfefferspray und Taschenalarm, LUISA und über andere wichtige Aspekte zur öffentlichen Sicherheit von Frauen wissen?

Über diese und andere Fragen wird informiert und gesprochen.



Referentin

Mag. Maria Embacher

Coaching – Supervision – Training, Frau & Arbeit Salzburg

Kontakt: info@mariaembacher.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Frau & Arbeit



Vortrag

Alle meine Apps

Kommunikation & Zusammenarbeit

Der Austausch untereinander hat sich verändert, die Zusammenarbeit auch. Die Digitalisierung bietet in diesen Bereichen viele neue Anwendungen. Doch nicht jede App ist für Berufs- wie Privatleben gleichermaßen geeignet. Und auch, wenn die Unterhaltungen sehr ungezwungen scheinen, gibt es Regeln, die beachtet werden sollten. Wir lernen Apps kennen, die in Kommunikation und Zusammenarbeit von Nutzen sind. Wir setzen uns damit auseinander, welches Kommunikationsmittel wofür geeignet ist. Das Verfassen von E-Mails ist ebenso Thema wie Soziale Medien. Auch der Datentransfer ist Bestandteil dieses Moduls.

Referentin

Expertin von Frau & Arbeit

Kontakt: office@frau-und-arbeit.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Frau & Arbeit



Vortrag

Kann ich mir das schenken?

Behördenwege und Bezahlssysteme

Mit der Digitalisierung haben sich auch der Stellenwert und Kontakt zu Banken, Ämtern und Behörden verändert. Wo früher viele Menschen dafür da waren, andere Menschen zu bedienen, finden wir heute überwiegend Maschinen vor – ganz besonders auffällig in Banken und Postämtern. Darüber hinaus gibt es verschiedene Angebote nur online – wer offline kauft, bezahlt oft mehr.

In diesem Modul erkunden wir die Oberfläche des digitalen Amtes, lernen die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation mit der Sozialversicherung kennen und beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Wie kann ich im Internet sicher bezahlen? Wo finde ich Hilfe, wenn etwas nicht funktioniert?

Referentin

Expertin von Frau & Arbeit

Kontakt: office@frau-und-arbeit.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Vortrag

Alles nur gelogen?

Umgang mit Informationen und Daten

Unglaubliche Datenmengen sind durch die Digitalisierung verfügbar. Wie selbstverständlich nutzen wir Suchmaschinen, Einkaufsplattformen, Soziale Medien und lesen Nachrichten online. Doch nicht alles, was im Internet steht, ist richtig. Die Datenfülle bringt auch mit sich, dass manipuliert und betrogen wird. Fake News, Hoax, Spam und Filterblasen sind Fachbegriffe, denen wir auf den Grund gehen. In diesem Modul recherchieren wir, bewerten Informationen kritisch, suchen nach Daten und Informationen. Wir überprüfen Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von Datenquellen und lernen, wie wir Informationen speichern, organisieren und abrufen können, damit wir möglichst schnell das Gesuchte finden.

Vortrag

Da bin ich mir sicher

Sicherheit und Datenschutz

Ich habe nichts zu verbergen. Oder doch?

Der Umgang mit persönlichen Daten, die Privatsphäre, Schutz der Geräte und der Identität sind Themen dieses Moduls. Wer hat Interesse an meinen Daten? Und warum? Was weiß Google über mich? Gibt es Alternativen? Warum ist WhatsApp im Berufsleben nicht erwünscht? Was sind Phishing Mails? Wie kann ich mich vor Betrug und Missbrauch meiner Daten schützen? Wie verwalte ich meine Passwörter?

Referentin

Expertin von Frau & Arbeit

Kontakt: office@frau-und-arbeit.at

Dauer: jeweils 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos