

CITIZENS XELERATOR MICROLEARNING- SITZUNGEN



Inhalt

Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen.....	2
Leitlinien für die Umsetzung	4
LifeComp-Kartensammlung verstehen.....	4
Implementierung von Microlearning-Sitzungen	4
Praktische Tipps für moderierende Personen.....	5
Fazit	9



Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen

Microlearning-Sitzungen sind kleine, „mundgerechte“ Lernaktivitäten, d.h. spezifische Lerninhalte, die ein **bestimmtes Lernziel** abdecken. Kleiner ist besser für das Engagement des Lernenden und das Behalten der Informationen, weniger geistige Ermüdung, bessere Gehirnaktivität und effektiveres Lernen.

Sie werden in der Regel in kurzen Intervallen durchgeführt, erfordern wenig Aufwand für die einzelnen Sitzungen und umfassen einfache und/oder eng gefasste Themen.

Microlearning-Sitzungen sind **leicht zu vermitteln** und können auch **schnell, einfach** und **flexibel** sein. Ihre kurze Dauer steigert das Engagement und die Zufriedenheit der Lernenden und ist für die Teilnehmenden nicht zu anstrengend.

Die Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen sind interaktiv und können durch eine **Vielzahl von Aktivitäten und Materialien durchgeführt werden**, die zur aktiven Teilnahme anregen. Dazu gehören:

- Quizze
- Workshop-basierte Gruppen- oder Einzelaktivitäten
- Erweiterungsaktivitäten
- Präsentationen
- Aktivitäten auf der Grundlage der Citizens Xelerator LifeComp-Karten.

Jede dieser Aktivitäten kann als eigenständige Übung verwendet oder mit anderen kombiniert werden, je nach Größe der Gruppe und der verfügbaren Zeit. Die empfohlene Dauer einer Microlearning-Sitzung liegt zwischen **60 und 90 Minuten**.

Das Projekt Citizens Xelerator bietet Aktivitäten und Materialien für die folgenden **12 Microlearning-Sitzungen**:

- Finanzbildung
- Unternehmertum
- Digitale Kompetenz
- Nachhaltigkeitskompetenz
- Soziales Einfühlungsvermögen
- Bewusstsein für Vielfalt und Inklusion
- Medien- und Informationskompetenz
- Demokratische und staatsbürgerliche Bildung
- Gesundheitskompetenz
- Interkulturelle Kompetenz
- Fähigkeiten zur Karriereplanung
- LifeComp-Karten.

Diese Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen bieten einen strategischen und effektiven Ansatz für die Erwachsenenbildung, indem sie die Prinzipien kleiner, konzentrierter und interaktiver Lernaktivitäten berücksichtigen. Mit einem vielfältigen Themenspektrum, das wichtige Kompetenzen wie Finanzbildung, soziales Einfühlungsvermögen und interkulturelle Kompetenz umfasst, bieten sie eine vielseitige Plattform für Lernende, die sich aktiv für ihre persönliche und berufliche Entwicklung einsetzen wollen. Durch die Kombination verschiedener interaktiver Aktivitäten und Materialien gewährleistet das Projekt Citizens Xelerator nicht nur die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche

Gruppengrößen und Zeitvorgaben, sondern unterstreicht auch das Engagement für die Ausbildung einer vielseitigen und mündigen Bevölkerung.



Leitlinien für die Umsetzung

LifeComp-Kartensammlung verstehen

Die LifeComp-Kartensammlung ist ein vom Projekt Citizens Xelerator entwickeltes Instrument zur Unterstützung von Fachleuten und Organisationen, die:

- Arbeit mit erwachsenen Lernenden bei der Ermittlung ihrer persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenzen
- Aktivitäten zu entwickeln, die die Anerkennung und Wertschätzung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenzen von Erwachsenen fördern, die auf formalen, non-formalen und informellen Wege erworben wurden.

Die Sammlung enthält mehrere praktische Aktivitäten für jede der neun Kompetenzen: Selbstregulation, Flexibilität, Wohlbefinden, Empathie, Kommunikation, Zusammenarbeit, auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung, kritisches Denken und Lernmanagement. Diese Kompetenzen sind in drei Hauptbereiche gegliedert: persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenzen.

Die Aktivitäten in der Sammlung können auch für jede der oben beschriebenen Microlearning-Sitzungen verwendet werden. Tatsächlich wurde für jede Microlearning-Sitzung eine passende LifeComp-Aktivität vorausgewählt. Moderierende, die planen, die Microlearning-Sitzungen mit ihren Lernenden durchzuführen, sollten sich also auch die Citizens Xelerator LifeComp-Kartensammlung ansehen.

Die LifeComp-Kartensammlung bietet moderierenden Personen eine strukturierte Sichtweise auf die Kompetenzen, die Lernende im Erwachsenenalter entwickeln sollen. Durch die Einteilung der Kompetenzen in persönliche, soziale und lernbezogene Bereiche bietet der Rahmen eine ganzheitliche Perspektive auf die vielschichtige Natur der Entwicklung Erwachsener. Dieses Verständnis dient den moderierenden Personen als Leitfaden für einen maßgeschneiderten Ansatz, der eine abgerundete Bildungserfahrung gewährleistet, die über den bloßen Wissenserwerb hinausgeht.

Moderierende können die LifeComp-Kartensammlung unter citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-de erkunden. Dazu kann es gehören, die bereitgestellten Materialien durchzulesen, an Beispielaktivitäten teilzunehmen und die angestrebten Ergebnisse der einzelnen Kompetenzbereiche zu verstehen. Sie sollten diesen Prozess mit Neugier und echtem Interesse an den Entwicklungsbedürfnissen der Lernenden angehen und sich darüber im Klaren sein, dass ihr Verständnis der LifeComp-Kartensammlung direkten Einfluss auf die Qualität und Relevanz der von ihnen angebotenen Bildungserfahrung hat.

Implementierung von Microlearning-Sitzungen

Microlearning bietet mit seinen mundgerechten Inhalten und konzentrierten Lernzielen **mehrere Vorteile**. Es kommt den vollen Terminkalendern erwachsener Lernender entgegen und ermöglicht es ihnen, in kurzen Zeitabschnitten zu lernen, ohne dass sie dabei überfordert werden. Außerdem werden die Informationen besser behalten und das Engagement der Teilnehmenden wird durch den prägnanten und zielgerichteten Charakter gefördert. Und schließlich sorgt der systematische Ansatz dafür, dass die Teilnehmenden ein breites Spektrum an Themen abdecken, was zu einem abgerundeten Wissensstand beiträgt.



Die Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen bieten nicht nur kurze, fokussierte Sitzungen, die in unterschiedliche Zeiträumen passen, sondern bestehen auch aus verschiedenen Aktivitäten und Materialien, die teilweise umgesetzt und an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden können. Verschiedene Gruppen erwachsener Lernender sind möglicherweise unterschiedlich gut mit dem Thema vertraut, haben unterschiedliche Lernpräferenzen und verfolgen unterschiedliche Ziele. Durch die **Auswahl und Anpassung der Reihenfolge und Dauer der angebotenen Aktivitäten und Materialien** können moderierende Personen auf diese Unterschiede effektiv eingehen.

Die Microlearning-Inhalte können über **verschiedene Medien** wie Videos, Präsentationen, Quizfragen und interaktive Aktivitäten vermittelt werden. Dank dieser Flexibilität können moderierende Personen auf die unterschiedlichen Lernvorlieben innerhalb der Gruppe eingehen. So können beispielsweise visuell Lernende mehr von Videos profitieren, während andere vielleicht interaktive Quizspiele bevorzugen.

Auch die Dauer der Microlearning-Sitzungen kann an unterschiedliche Zeitvorgaben **angepasst werden**. Einige Lernende bevorzugen vielleicht kürzere, häufigere Sitzungen, während andere von etwas längeren Zeiträumen profitieren können. Moderierende Personen sollten die Dauer der Sitzungen flexibel gestalten, um den unterschiedlichen zeitlichen Verpflichtungen der Lernenden Rechnung zu tragen.

Moderierende Personen sollten auch regelmäßig einen **Feedback-Mechanismus** nutzen, um die Wirksamkeit des Microlearning-Ansatzes und der ausgewählten Aktivitäten zu verstehen. Indem sie regelmäßig die Teilnehmenden zu ihren bevorzugten Sitzungslängen, Inhaltsformaten und der allgemeinen Lernerfahrung befragen, können die moderierenden Personen die Sitzungen iterativ verfeinern und verbessern.

Indem sie die inhärente Flexibilität von Microlearning-Sitzungen auf diese Weise erkennen und umsetzen, stellen die moderierenden Personen sicher, dass die **Lernerfahrung an die unterschiedlichen Bedürfnisse**, Vorlieben und Einschränkungen der Lernenden **angepasst werden kann**. Dieser Ansatz maximiert das Engagement und die Effektivität in einem breiten Spektrum von Bildungskontexten.

Praktische Tipps für moderierende Personen

Nutzen Sie die Sitzungszeiten effektiv

Halten Sie sich an die empfohlene Dauer von 60 bis 90 Minuten für Microlearning-Sitzungen. Stellen Sie sicher, dass der Inhalt in diesen Zeiträumen passt, um eine Informationsüberflutung zu vermeiden. Planen Sie die Zeit für jede Aktivität sorgfältig ein, damit die Teilnehmenden die Informationen aufnehmen und darüber nachdenken können, ohne sich gehetzt zu fühlen.

Verwenden Sie unterschiedliche Lernformate

Binden Sie in Microlearning-Sitzungen eine Vielzahl der angebotenen Lernformate ein, z. B. Quiz, Gruppenaktivitäten, Präsentationen und interaktive Diskussionen. Diese Vielfalt trägt den unterschiedlichen Lernpräferenzen Rechnung und hält die Teilnehmenden während der gesamten Sitzung bei der Stange. Das Mischen von Formaten verleiht der Lernerfahrung außerdem mehr Dynamik.



Fördern Sie die aktive Teilnahme

Fördern Sie die aktive Teilnahme durch interaktive Elemente wie Umfragen, Diskussionen und praktische Aktivitäten. Diese Beteiligung fördert das Engagement und verstärkt das Lernen. Bieten Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Informationen sofort anzuwenden, um ein praktisches Verständnis der vorgestellten Konzepte zu fördern.

Beachten Sie die Gruppendynamik

Passen Sie Microlearning-Sitzungen flexibel an die Dynamik der Gruppe an. Machen Sie sich bewusst, dass verschiedene Gruppen einen unterschiedlichen Grad an Vertrautheit mit dem Thema, unterschiedliche Lernpräferenzen und individuelle Ziele haben können. Passen Sie die Durchführung und die Intensität der Aktivitäten an die spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Gruppen an.

Bieten Sie flexible Lernwege

Verstehen Sie die unterschiedlichen Qualifikationsniveaus, Lernstile und das Engagement von erwachsenen Lernenden. Bieten Sie Lernwege an, die individuell angepasst sind, so dass alle nach ihrem Belieben lernen können. Auf diese Weise können Sie die Lernenden und ihre jeweiligen Fähigkeiten angemessen unterstützen und motivieren, ohne sie zu überfordern.

Ermutigen Sie zum Lernen miteinander

Schaffen Sie einen Lernraum, in dem die Lernenden ihr Wissen teilen. Fördern Sie die Kommunikation unter den Teilnehmenden, um die unterschiedlichen Erfahrungen und Fachkenntnisse in der Gruppe hervorzuheben. Das macht den Lernprozess interessant und entwickelt bei den Lernenden ein Gemeinschaftsgefühl.

Schaffen Sie eine sichere und respektvolle Umgebung

Schaffen Sie Richtlinien, die eine sichere, respektvolle Lernatmosphäre fördern. Legen Sie Wert auf aktives Zuhören und eine nicht wertende Haltung. Dies sollte den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, in einem Umfeld, das gegenseitigen Respekt und Fairness fördert, frei über ihre Ideen zu sprechen.

Setzen Sie Technologie sinnvoll ein

Sie sollten die digitale Kluft und das unterschiedliche Niveau der digitalen Kompetenz der Teilnehmenden berücksichtigen. Binden Sie die Technologie behutsam in Ihren Unterricht ein, stellen Sie sie zur Verfügung und geben Sie denjenigen, die die digitalen Werkzeuge nicht beherrschen, Anleitung. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass alle Lernenden gleichberechtigt teilnehmen, unabhängig von ihren digitalen Kenntnissen.

Bieten Sie mehrere Kommunikationskanäle an

Seien Sie sich bewusst, dass Menschen alternative Kommunikationsformen bevorzugen können. Schaffen Sie verschiedene Formen der Kommunikation, z. B. Diskussionen in Gruppen, Einzelgespräche und schriftliche Kommentare. So können Sie die verschiedenen Kommunikationsformen berücksichtigen und den Menschen die Möglichkeit geben, sich so auszudrücken, wie sie es für richtig halten.

Fördern Sie generationsübergreifendes Lernen

Um generationsübergreifende Lernerfahrungen zu fördern, sollten Sie die Interaktion zwischen Menschen unterschiedlichen Alters unterstützen. Das macht die Erfahrung nicht nur lehrreich, sondern trägt auch zur Entwicklung gesunder Lernbeziehungen zwischen den Teilnehmenden bei.

Holen Sie regelmäßig Feedback ein

Führen Sie ständige Überprüfungen durch, um die Effizienz des Lernprozesses zu kontrollieren. Holen Sie kontinuierlich Feedback von den Teilnehmenden zu Format, Inhalt und Moderation ein. So entsteht ein iterativer Prozess, bei dem sich moderierende Personen an das Echtzeit-Feedback anpassen und auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Erwartungen der Lernenden reagieren können.

Moderieren Sie die Zielsetzung und Reflexion

Lassen Sie die Teilnehmenden ihre eigenen Lernziele definieren und ihre Erfolge ständig überwachen. Dies fördert das Gefühl der Zugehörigkeit und den Wunsch, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, selbst bei Erwachsenen, die Schwierigkeiten haben, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Diskutieren Sie regelmäßig über Erfolge, Schwierigkeiten und notwendige Veränderungen, um den Lernprozess zu unterstützen und zu modifizieren.

Feiern Sie Vielfalt und Erfolge

Feiern Sie Erfolge sowohl auf individueller als auch auf Gruppenebene. Erkennen Sie kleine (und große) Erfolge an und heben Sie die Bedeutung dessen hervor, was jeder Teilnehmende zur Lernumgebung beiträgt. Solche positiven Bestärkungen fördern das Gefühl der Einbeziehung und erhalten die aktive Beteiligung der Lernenden.

Fördern Sie die Mentorenschaft untereinander

Ermutigen Sie erfahrenere Teilnehmende und solche mit höheren Kompetenzen, als Mentoren für andere Lernende zu fungieren. Die Zusammenarbeit von Menschen mit unterschiedlichen Kompetenzen schafft eine Atmosphäre des kollaborativen Lernens, in der weniger erfahrene Teilnehmende von ihren besser ausgebildeten Kollegen lernen können. Dies verbessert die Teamarbeit und fördert das gegenseitige Lernen.

Bieten Sie verschiedene Bewertungsmethoden an

Erkennen Sie die unterschiedlichen Lernstile der Lernenden und nutzen Sie verschiedene Bewertungstechniken. Denken Sie daran, dass einige Teilnehmende bei traditionellen Beurteilungen sehr gut abschneiden, während andere bei praktischen Präsentationen oder bei der Einreichung eines Portfolios besser abschneiden. Differenzierte Beurteilungen ermöglichen eine faire Bewertung und berücksichtigen gleichzeitig die Stärken und Vorlieben der einzelnen Teilnehmenden.

Interkulturelles Verständnis fördern

Binden Sie Aktivitäten und Gespräche ein, die darauf abzielen, eine Brücke zwischen den Kulturen zu schlagen. Bieten Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, über einige Merkmale ihrer Kulturen zu sprechen, um Gefühle der Freundlichkeit und des Verständnisses zu fördern. Dieser Ansatz trägt dazu bei, kulturbewusste Klassenzimmer zu entwickeln, die die Tiefe der verschiedenen Kulturen anerkennen.

Bieten Sie barrierefreie Unterkünfte an

Zugänglichkeit bedeutet, dass jeder Teilnehmende vollständig in den Lernprozess einbezogen wird und davon profitiert. Bereiten Sie sich im Voraus darauf vor, den Zugang von Teilnehmenden mit Lern- oder Verhaltensschwierigkeiten oder Behinderungen zu gewährleisten. Berücksichtigen Sie die physische Zugänglichkeit, die Bereitstellung von Materialien in verschiedenen Formen sowie die Berücksichtigung von Lernenden mit unterschiedlichen Fähigkeiten.

Ermutigen Sie zu lebenslangem Lernen

Schaffen Sie bei den Teilnehmenden eine Haltung des kontinuierlichen Lernens. Machen Sie ihnen klar, dass Lernen ein fortlaufender Prozess ist, bei dem sie ihr ganzes Leben lang neue Dinge lernen. Ein solcher Bewusstseinswandel ist besonders für Erwachsene mit geringen Fähigkeiten wichtig, da er ihre Widerstandsfähigkeit stärkt und sie ermutigt, auch in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben. Es steht den moderierenden Personen frei, ihre eigenen Geschichten von Wachstum und Erfolgen zu erzählen, die das Interesse und die Motivation der Teilnehmenden zum Weiterlernen wecken.



Fazit

Microlearning ist ein revolutionärer Ansatz in der Erwachsenenbildung, der viele Vorteile in Bezug auf Engagement, Behalten und Flexibilität bietet. Die Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen, die speziell zur Verbesserung der Kompetenzen in verschiedenen Bereichen entwickelt wurden, sind ein Beweis für den Wert des lebenslangen Lernens und der Entwicklung von Fähigkeiten. Durch interaktive Aktivitäten und den innovativen Einsatz von LifeComp-Karten geht das Programm nicht nur auf unterschiedliche Lernbedürfnisse ein, sondern vermittelt dem Einzelnen auch die Kompetenzen, die für eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erforderlich sind.

Bei der effektiven Durchführung der Citizens Xelerator Microlearning-Sitzungen spielen moderierende Personen eine zentrale Rolle. Das Verständnis der umfassenden LifeComp-Kartensammlung ist von entscheidender Bedeutung, denn sie bietet eine strukturierte Sichtweise, durch die erwachsene Lernende auf ihrer Entwicklungsreise begleitet werden können. Moderierende Personen, die sich in der Online-Sammlung zurechtfinden und sich mit den Werkzeugen vertraut machen, können ihren Ansatz individuell anpassen und so eine ganzheitliche Lernerfahrung gewährleisten, die über das Auswendiglernen hinausgeht.

Die Anweisungen für die Durchführung von Microlearning-Sitzungen betonen die Anpassungsfähigkeit und Inklusivität des Ansatzes. Indem sie die inhärente Vielfalt innerhalb der Gruppe der erwachsenen Lernenden anerkennen und mit ihr arbeiten, schaffen moderierende Personen ein Umfeld, in dem unterschiedliche Perspektiven nicht nur anerkannt, sondern auch gefeiert werden. Der flexible Charakter von Microlearning ermöglicht eine individuelle Anpassung und stellt sicher, dass die Inhalte auf die einzigartigen Hintergründe, Vorlieben und Einschränkungen der einzelnen Teilnehmenden abgestimmt sind.

Im Wesentlichen ebnet das Citizens Xelerator Projekt mit seiner Microlearning-Philosophie und der Betonung von Vielfalt den Weg für eine besser ausgebildete, aktivere und mündigere Bevölkerung, die bereit ist, die Unwägbarkeiten der sich entwickelnden wirtschaftlichen Landschaft zu bewältigen.



CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.