

# Online-Workshopreihe

## Skill-up:

### Digitale Selbstbestimmung für Frauen mit Luise

## Görlach



jeweils 12- 13 Uhr  
Kostenlose Anmeldung per Mail:  
[medienpaedagogik.nb@  
medienanstalt-mv.de](mailto:medienpaedagogik.nb@medienanstalt-mv.de)

**03. Februar „Digital Gender Gap“:** Ursachen und Folgen ungleich verteilter Digitalkompetenz, Reflexion des eigenen Umfelds

**03. März „Grundwissen digital“:** Grundbegriffe und -mechanismen um Digitalisierung inklusive Geschäftsmodelle von Big Tech, Reflexion der eigenen Datenspuren, Tipps für Datensparsamkeit im Alltag

**14. April „Digitaler Frühjahrsputz-gemeinsam räumen wir unsere Smartphones auf“:** Löschen ungenutzter Apps, Berechtigungsmanagement, sichere Einstellungen

**05. Mai „Digitale Achtsamkeit 1“:** Kennenlernen süchtig machender Mechanismen von Apps, Strategien für eine gesunde Bildschirmzeit (Apps & Einstellungen)

**02. Juni „Digitale Achtsamkeit 2“:** Hacks für eine gesunde Medien-nutzung für Frauen und ihre Angehörigen mit AD(H)S

**07. Juli „Digitale Achtsamkeit 3“:** Dark Patterns (manipulative Designs) erkennen und ihnen gelassen begegnen

**04. August „Digital achtsam durch den Familienalltag“:** Tipps für Eltern für einen bewussten Umgang mit Medien innerhalb der Familie

**01. September „Datensparsam durch den Alltag mit freier Software“:** Einführung in freie Software, App-Empfehlungen für alle Lebenslagen, De-Google dein Smartphone

**06. Oktober „Surfschein- sicher browsen“:** Grundbegriffe & Aufbau, Kriterien & Funktionen sicherer Browser, Suchmaschinen, effektiv suchen, Bewerten von Inhalten/ Erkennen von Falschinformationen

**03. November „Das 1x1 der Datensicherheit“:** Grundbegriffe, typische Angriffsbeispiele, sichere Grundeinstellungen, einfache Praxistipps und Tools

**MMV**  
'''MEDIATOP  
Neubrandenburg

**MMV**  
'''MEDIATOP  
Schwerin

**MMV**  
'''MEDIATOP  
Rostock