Trainingskonzept

Handreichung zur Umsetzung des EmpowerHer-Trainings



EMPOWER HER – POTENZIALE FREISETZEN, FÄHIGKEITEN AUFBAUEN, KARRIEREN GESTALTEN

Co-funded by the European Union

Empower Her



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Inhaltsverzeichnis

Zielgruppe 4

Ziele des Trainings 8

Dauer & Zeitplanung 10

Aufbau des Trainings 14

Verknüpfung mit Profilpass und der Web-App 16

Trainingsformate & Durchführung 20

Trainer:innen & Moderator:innen 24

Lernumgebung 26

Monitoring & Evaluation 28

Erkenntnisse aus den Pilot-Workshops 32

Einführung

Diese Handreichung soll Trainer:innen, Moderator:innen und andere Fachkräfte der Erwachsenenbildung dabei unterstützen, das EmpowerHer-Training mit Migrantinnen umzusetzen. Sie basiert auf den Erfahrungen und Zielen des Projekts und bietet einen strukturierten, zugleich flexiblen Rahmen, der an unterschiedliche lokale Gegebenheiten und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst werden kann.

Mit praktischen Empfehlungen zu Zielgruppen, Gruppenzusammensetzung, Trainingsdauer, Methoden, Lernaktivitäten, Kompetenzprofilen der Trainer, Kompetenzentwicklung und Gestaltung der Lernbegleitung unterstützt die Handreichung eine wirksame und stärkende Lernerfahrung. Gleichzeitig soll sie dazu beitragen, den EmpowerHer-Ansatz in unterschiedlichen europäischen Kontexten erfolgreich zu übertragen und langfristig zu verankern.

Damit die Handreichung möglichst praxisnah und einfach nutzbar ist, ist sie im Frage-Antwort-Format aufgebaut. Sie greift zentrale Fragen auf, die sich Fachkräfte bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Trainings stellen können.



ABSCHNITT 1

ZIELGRUPPE

Wer kann am Training teilnehmen?

Das EmpowerHer-Training richtet sich an Migrantinnen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Erfahrungen und Voraussetzungen für ihre Integration. Es eignet sich für eine breite Zielgruppe, legt den Schwerpunkt jedoch auf Frauen, die mit persönlichen, sozialen oder beruflichen Herausforderungen konfrontiert sind, welche ihren Zugang zu Beschäftigung, Bildung oder gesellschaftlicher Teilhabe erschweren können.

- **Migrantinnen ab 18 Jahren**
- **Frauen mit Fluchterfahrung**
- **Frauen mit Migrationsgeschichte, die eine Beschäftigung suchen oder sich beruflich weiterentwickeln möchten**
- **Frauen, die vor besonderen Herausforderungen stehen, beispielsweise aufgrund von Sprachbarrieren, begrenzten beruflichen Netzwerken, mangelndem Selbstvertrauen, unterbrochenen Berufsbiografien oder fehlender Kenntnis des lokalen Arbeitsmarktes**



Wie groß sollte die Gruppe sein?

Die Anzahl der Teilnehmerinnen kann je nach Trainingszielen, gewähltem Format und erforderlichem Umfang der individuellen Unterstützung variieren. Das EmpowerHer-Training kann auch mit einer einzelnen Teilnehmerin im Rahmen von individuellen Coaching-Sitzungen durchgeführt werden. Generell werden jedoch kleine bis mittelgroße Gruppen empfohlen, um die aktive Beteiligung, das gemeinsame Lernen, die gegenseitige Unterstützung und den Austausch unter den Teilnehmerinnen zu fördern.

Empfohlene Gruppengröße:

- **Minimum: 1 Teilnehmerin (Einzelsitzungen)**
- **Ideal: 5–12 Teilnehmerinnen**
- **Maximum: 20 Teilnehmerinnen**



ABSCHNITT 2

TRAININGSZIELE

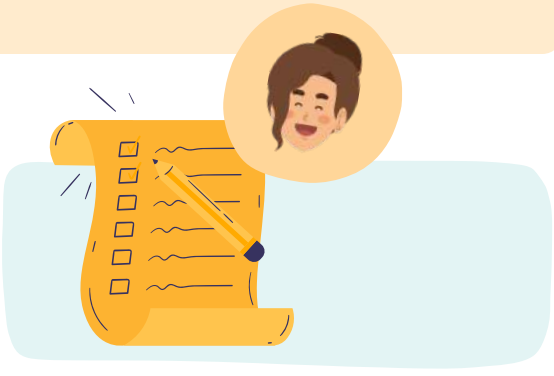
Was sollen die Teilnehmer erreichen?

Das EmpowerHer-Training unterstützt Migrantinnen dabei, die Kenntnisse, Fähigkeiten, Einstellungen und das Selbstvertrauen zu stärken, die sie benötigen, um aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu verfolgen. Über die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit hinaus fördert das Training Selbstbestimmung, Eigenständigkeit und soziale Inklusion. Die Teilnehmerinnen werden dabei unterstützt, ihre Stärken zu erkennen, wertvolle Kontakte zu knüpfen und sich in ihrem lokalen Umfeld mit seinen Möglichkeiten und Herausforderungen zurechtzufinden.

Die nachfolgend aufgeführten Ziele beschreiben die angestrebten Lernergebnisse des EmpowerHer-Trainings. Je nach Bedürfnissen, Erwartungen und Voraussetzungen der Teilnehmerinnen können die durchführenden Fachkräfte alle Ziele aufgreifen oder sich auf diejenigen konzentrieren, die für die jeweilige Zielgruppe besonders relevant sind. Es wird empfohlen, die ausgewählten Lernziele an den persönlichen Zielen der Teilnehmerinnen, den lokalen Gegebenheiten und den spezifischen Herausforderungen auszurichten, mit denen sie konfrontiert sind. So kann das Training bedarfsgerecht gestaltet werden und die Teilnehmerinnen stehen mit ihren Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Die Teilnehmerinnen sollen in der Lage sein:

- **ihre bereits vorhandenen Kompetenzen zu erkennen und wertzuschätzen,**
- **ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstwahrnehmung zu stärken,**
- **ihre Kommunikationsfähigkeiten und sozialen Kompetenzen auszubauen,**
- **ihre Beschäftigungsfähigkeit und ihre Vorbereitung auf den Berufseinstieg zu verbessern,**
- **ihre interkulturellen Kompetenzen weiterzuentwickeln,**
- **berufliche Netzwerke aufzubauen,**
- **die Möglichkeiten des lokalen Arbeitsmarktes zu verstehen,**
- **einen persönlichen Aktionsplan für die Aufnahme einer Beschäftigung oder eine weitere Ausbildung zu erstellen,**
- **Kontakte zu relevanten Akteur:innen des Arbeitsmarktes zu knüpfen.**



ABSCHNITT 3

DAUER & ZEITPLANUNG

Wie lange sollte das Training dauern?

Eine der Stärken des EmpowerHer-Trainings ist seine Flexibilität. Es ist modular aufgebaut und kann an unterschiedliche Umsetzungskontexte, Teilnehmerinnenprofile und organisatorische Möglichkeiten angepasst werden. Je nach zeitlicher Verfügbarkeit und Lernbedürfnissen der Teilnehmerinnen sowie den lokalen Gegebenheiten kann das Training als Intensivkurs, als über mehrere Wochen verteiltes Programm oder in Form einzelner Module durchgeführt werden, die in bestehende Angebote integriert werden.

Unabhängig vom gewählten Format sollte ausreichend Zeit für aktive Beteiligung, Reflexion, praktische Übungen und individuelle Unterstützung eingeplant werden. Die durchführenden Fachkräfte können Dauer und Aufbau des Trainings flexibel gestalten. Dabei sollten sie sicherstellen, dass das gewählte Format mit den angestrebten Lernzielen und den Erwartungen der Teilnehmerinnen übereinstimmt.

Option A – Intensivformat

Dieses Format eignet sich für Teilnehmerinnen, die sich über einen kürzeren Zeitraum intensiv dem Training widmen können, sowie für Organisationen, die das Kernprogramm innerhalb eines begrenzten Zeitraums umsetzen möchten.

Beispiel:

- **1 Woche Vollzeittraining**
- **5 aufeinanderfolgende Trainingstage**
- **5 Stunden Training pro Tag**
- **Gesamt: 25 Trainingsstunden**

Diese intensive Trainingsphase kann in den folgenden Wochen oder Monaten durch thematische Workshops, Coaching-Sitzungen, Mentoring-Angebote oder Netzwerkveranstaltungen ergänzt werden.





Option B – Gestrecktes Format

Dieses Format ermöglicht es den Teilnehmerinnen, sich über einen längeren Zeitraum mit den Inhalten auseinanderzusetzen. Es eignet sich besonders für Frauen, die das Training mit familiären Verpflichtungen, einer Beschäftigung, Sprachkursen oder anderen Aufgaben vereinbaren müssen.

Beispiel:

- **12 Wochen**
- **1 Sitzung pro Woche**
- **2 Stunden pro Sitzung**
- **Insgesamt: 24 Trainingsstunden**

Das gestreckte Format gibt den Teilnehmerinnen mehr Zeit, das Gelernte zu reflektieren, neue Fähigkeiten zwischen den Sitzungen anzuwenden und schrittweise Selbstvertrauen und berufliche Netzwerke aufzubauen.

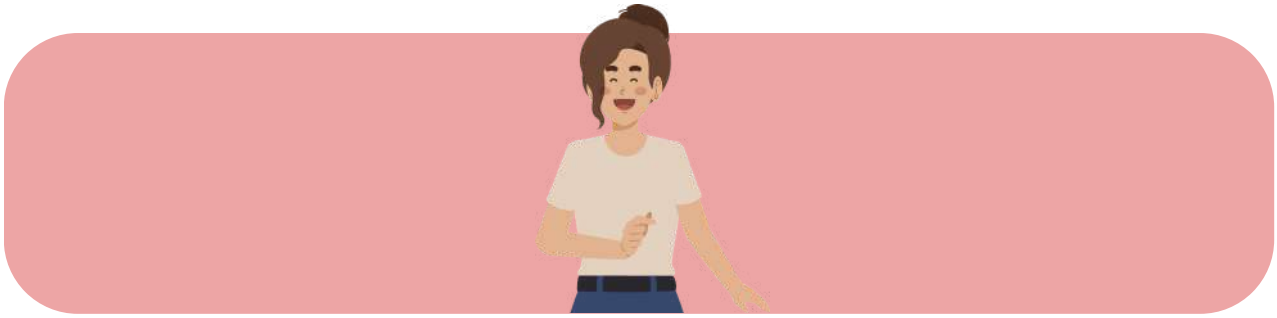
Option C – Individuell angepasstes Modulformat

Da das EmpowerHer-Training aus eigenständigen, zugleich aufeinander abgestimmten Modulen besteht, können Organisationen einzelne Module auswählen oder in bestehende Programme und Angebote integrieren.

Die Module können beispielsweise:

- in Sprach- oder Integrationskurse eingebunden werden,
- als eigenständige Workshops durchgeführt werden,
- mit Angeboten zur Förderung der Beschäftigungsfähigkeit kombiniert werden,
- an spezifische Bedürfnisse der Teilnehmerinnen oder lokale Schwerpunkte angepasst werden.

Dieses Format bietet größtmögliche Flexibilität. Organisationen können das Lernerlebnis an die Lebensrealitäten und Bedürfnisse ihrer Zielgruppe anpassen und gleichzeitig die grundlegenden Prinzipien und Ziele des EmpowerHer-Ansatzes beibehalten.



Wie lange sollte eine einzelne Trainingseinheit dauern?

Die Dauer einer Trainingseinheit sollte so gewählt werden, dass die Teilnehmerinnen aktiv und motiviert bleiben und gleichzeitig genügend Zeit für nachhaltiges Lernen, Diskussionen und Reflexion zur Verfügung steht. Zu kurze Einheiten bieten möglicherweise nicht ausreichend Raum für Austausch und Kompetenzentwicklung. Längere Einheiten können hingegen zu Ermüdung führen, insbesondere bei Teilnehmerinnen, die verschiedene Verpflichtungen miteinander vereinbaren müssen.
Die genaue Dauer kann je nach gewähltem Format variieren. Wichtig ist, genügend Zeit für interaktive Aktivitäten, Gruppenaustausch, praktische Übungen und persönliche Reflexion einzuplanen.

Empfehlungen:

- **2–3 Stunden pro Sitzung (bei gestreckten oder modularen Formaten)**
- **einschließlich Pausen, wo angebracht**
- **Anwendung interaktiver und partizipativer Methoden**

Bei Intensivformaten sind auch längere Trainingseinheiten möglich. Dabei sollten ausreichend Pausen und abwechslungsreiche Lernaktivitäten vorgesehen werden, um die Motivation und das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen zu fördern.



ABSCHNITT 4

Aufbau des Trainings

Wie sollte das Training aufgebaut sein?

Das EmpowerHer-Training kann je nach den Bedürfnissen, Erwartungen und Lebensumständen der Teilnehmerinnen sowie den lokalen Gegebenheiten unterschiedlich gestaltet werden. Faktoren wie die zeitliche Verfügbarkeit, Sprachkenntnisse, Beschäftigungssituation, Kinderbetreuung, digitale Kompetenzen und persönliche Lernpräferenzen können dabei eine Rolle spielen.

Die folgende Trainingsstruktur zeigt beispielhaft den gesamten Umfang des EmpowerHer-Trainingsprogramms und einen möglichen Aufbau mit sechs Modulen. Sie dient als Orientierung und kann flexibel an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmerinnen sowie an die jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst werden. Die Module können je nach Bedarf ausgewählt, kombiniert und in Dauer und Inhalt angepasst werden. So lässt sich das Training individuell gestalten, ohne die übergeordneten Ziele und Grundprinzipien des EmpowerHer-Ansatzes aus den Augen zu verlieren.

Vorgeschlagene Struktur: 6 Module – insgesamt 24 Trainingsstunden

- **Modul 1 – Kommunikation — 4 Stunden**
- **Modul 2 – Interkulturelle Sensibilität — 4 Stunden**
- **Modul 3 – Teamarbeit und Kooperation — 4 Stunden**
- **Modul 4 – Problemlösung — 4 Stunden**
- **Modul 5 – Digitale Kompetenzen — 4 Stunden**
- **Modul 6 – Kompetenzen für die Jobsuche und Selbstvermarktung — 4 Stunden**



ABSCHNITT 5

Verknüpfung mit dem ProfilPASS und der EmpowerHer-WebApp

Wie lässt sich das Training mit dem ProfilPASS und der EmpowerHer-WebApp verknüpfen?

Das EmpowerHer-Training ist so konzipiert, dass es sich gut mit zwei weiteren Werkzeugen aus dem Projekt kombinieren lässt: dem EmpowerHer-ProfilPASS und der EmpowerHer-WebApp. Alle drei unterstützen Migrantinnen dabei, ihre eigenen Kompetenzen zu erkennen, weiterzuentwickeln und für ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu nutzen.
Die drei Werkzeuge ergänzen sich: Mit dem ProfilPASS können die Teilnehmerinnen herausfinden, welche Fähigkeiten und Stärken sie bereits mitbringen. Im Training und mit der WebApp können sie diese Kompetenzen weiterentwickeln und Neues lernen.
Jedes Werkzeug kann auch einzeln genutzt werden. Zusammen bieten sie jedoch besonders gute Möglichkeiten, das Gelernte zu vertiefen und die Teilnehmerinnen auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg zu stärken.

Die Rolle des ProfilPASS

Der EmpowerHer-ProfilPASS unterstützt Migrantinnen dabei, ihre bisherigen Lebenserfahrungen zu reflektieren und die Kompetenzen zu erkennen, die sie im Laufe ihres persönlichen, familiären, gesellschaftlichen, migrationsbezogenen und beruflichen Lebens erworben haben. Er hilft ihnen, eigene Stärken sichtbar zu machen, die häufig übersehen oder unterschätzt werden – insbesondere dann, wenn Qualifikationen nicht offiziell anerkannt werden oder Berufswege unterbrochen wurden.
Im Rahmen des Trainings kann der ProfilPASS beispielsweise so eingesetzt werden:

- **Zu Beginn des Trainings, um vorhandene Kompetenzen und Erfahrungen zu erfassen.**
- **Bei Aktivitäten zur Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Selbstvertrauens.**
- **Als Grundlage für individuelle Coaching- und Zielsetzungsgespräche.**
- **Um übertragbare Kompetenzen zu erkennen, die für eine Beschäftigung und gesellschaftliche Teilhabe relevant sind.**
- **Zur Unterstützung bei der Entwicklung persönlicher Aktionspläne am Ende des Trainings.**



Die Rolle der EmpowerHer-WebApp



Die EmpowerHer-WebApp ergänzt die Reflexionsarbeit mit dem ProfilPASS durch interaktive Lernangebote, mit denen zentrale Kompetenzen gestärkt werden können. Die App konzentriert sich auf die Bereiche Kommunikation, Teamarbeit, kulturelle Sensibilität, Problemlösung und digitale Kompetenzen und ist damit abgestimmt auf die Module des Trainingsprogramms. Sie bietet leicht zugängliche und abwechslungsreiche Lernaktivitäten, die individuell genutzt werden können.

Im Rahmen des Trainings kann die WebApp beispielsweise eingesetzt werden:

- **Zur Vorbereitung auf bestimmte Trainingseinheiten.**
- **Zur Vertiefung und Wiederholung der Inhalte zwischen den Sitzungen.**
- **Für selbstständiges Lernen, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmerinnen.**
- **Zur gezielten Förderung von Soft Skills, die in den Trainingsmodulen behandelt werden.**
- **Als weiterführendes Lernangebot nach Abschluss des Trainings, um das kontinuierliche Lernen und die Kompetenzentwicklung zu unterstützen.**

Scannen Sie den QR-Code, um auf die Web-App zuzugreifen.



Ein integrierter Lernprozess

Die drei Bausteine lassen sich beispielsweise folgendermaßen miteinander verbinden:

- **Schritt 1 – Kompetenzen erkennen:** Die Teilnehmerinnen nutzen den ProfilPASS, um ihre Erfahrungen zu reflektieren, eigene Stärken zu identifizieren und bereits vorhandene Kompetenzen sichtbar zu machen.
- **Schritt 2 – Kompetenzen entwickeln:** In den Trainingseinheiten und mithilfe der Aktivitäten in der WebApp stärken die Teilnehmerinnen wichtige Fähigkeiten und arbeiten gezielt an ihren individuellen Entwicklungsbedarfen.
- **Schritt 3 – Kompetenzen anwenden:** Durch praktische Übungen, Coaching, Möglichkeiten zum Netzwerken und die Entwicklung persönlicher Aktionspläne lernen die Teilnehmerinnen, ihre Kompetenzen im Bildungs- und Berufsleben sowie im gesellschaftlichen Umfeld einzusetzen.

Durch die Kombination aus Reflexion, Training und digitalem Lernen bietet der EmpowerHer-Ansatz einen ganzheitlichen Zugang. Er unterstützt Migrantinnen dabei, ihr Selbstvertrauen zu stärken, ihre Kompetenzen sichtbar zu machen und konkrete Schritte zur Verwirklichung ihrer persönlichen und beruflichen Ziele zu unternehmen.



ABSCHNITT 6

Trainingsformate & Durchführung

Muss das Training in Präsenz stattfinden?

Das EmpowerHer-Training kann je nach den Methoden der Trainer:innen, den Möglichkeiten der durchführenden Organisation und den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen unterschiedlich gestaltet werden. Die Trainingseinheiten können vor Ort, online oder in einer Kombination aus beiden Formaten stattfinden.
Bei der Wahl des passenden Formats sollten verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Dazu gehören die digitalen Kompetenzen der Teilnehmerinnen, ihr Zugang zu technischen Geräten und Internet, ihre Mobilität, ihre familiären Verpflichtungen und ihre sprachlichen Bedürfnisse. Auch die Möglichkeiten zum persönlichen Austausch spielen eine wichtige Rolle.
Das EmpowerHer-Training kann in drei verschiedenen Formaten durchgeführt werden: vollständig in Präsenz, vollständig online oder als Kombination aus beiden Formaten.

Option 1 – Vollständig in Präsenz

Alle Trainingseinheiten finden persönlich an einem festgelegten Veranstaltungsort statt. Dieses Format eignet sich besonders für Gruppen, die vom direkten Austausch, von praktischen Übungen und davon profitieren, persönliche Beziehungen aufzubauen.

VORTEILE

- Fördert Vertrauen und den Zusammenhalt in der Gruppe.
- Ermutigt die Teilnehmerinnen, sich aktiv einzubringen und sich gegenseitig zu unterstützen.
- Ermöglicht den Trainer:innen, unmittelbar Hilfestellung und Feedback zu geben.
- Eignet sich besonders für Teilnehmerinnen mit geringen digitalen Kompetenzen.

Was ist zu beachten?

- Die Teilnehmerinnen müssen zum Veranstaltungsort anreisen.
- Für Frauen mit Betreuungsaufgaben oder eingeschränkter Mobilität kann die Teilnahme schwierig sein.
- Es werden geeignete Räumlichkeiten und eine entsprechende organisatorische Planung benötigt.





Option 1 – Vollständig online

Alle Trainingseinheiten finden online statt, beispielsweise über Videokonferenz- und digitale Zusammenarbeitstools. Dieses Format kann die Teilnahme erleichtern und mehr Flexibilität bieten, insbesondere für Frauen, die aufgrund ihres Wohnorts, ihrer Arbeit oder familiärer Verpflichtungen nur schwer an Präsenzveranstaltungen teilnehmen können.

VORTEILE

- Mehr Flexibilität bei Zeit und Ort.
- Weniger Aufwand und Kosten für die Anreise.
- Ermöglicht die Teilnahme von Frauen aus unterschiedlichen Regionen.
- Fördert die digitalen Kompetenzen der Teilnehmerinnen.

Was ist zu beachten?

- Die Teilnehmerinnen benötigen eine stabile Internetverbindung und geeignete digitale Geräte.
- Informelle Gespräche und Möglichkeiten zum Netzwerken können eingeschränkt sein.
- Zu Beginn des Trainings kann zusätzliche Unterstützung bei der Nutzung der digitalen Werkzeuge erforderlich sein.



Option 1 – Hybrides Format

Das hybride Format kombiniert Präsenz- und Online-Trainingseinheiten. So lassen sich die Vorteile beider Formate miteinander verbinden.
Wichtige Aktivitäten wie das gegenseitige Kennenlernen, Teambuilding, Coaching oder Netzwerkveranstaltungen können vor Ort stattfinden. Informationsveranstaltungen, Aktivitäten zur Nachbereitung und einige Workshops lassen sich dagegen online durchführen.

VORTEILE

- Verbindet Flexibilität mit Möglichkeiten zum persönlichen Austausch.
- Stärkt den Zusammenhalt in der Gruppe und reduziert gleichzeitig den Aufwand für die Anreise.
- Fördert sowohl digitale Kompetenzen als auch zwischenmenschliche Fähigkeiten.
- Erleichtert die Teilnahme von Frauen mit unterschiedlichen zeitlichen Möglichkeiten und Verpflichtungen.

Was ist zu beachten?

- Präsenz- und Online-Aktivitäten müssen sorgfältig aufeinander abgestimmt werden.
- Für die Online-Einheiten benötigen die Teilnehmerinnen Zugang zu den erforderlichen digitalen Werkzeugen.
- Die Trainer:innen sollten Erfahrung mit der Gestaltung und Durchführung von Lernangeboten in beiden Formaten haben oder bereit sein, sich entsprechend einzuarbeiten.

Unabhängig vom gewählten Format sollte das Training immer die Teilnehmerinnen in den Mittelpunkt stellen, alle Frauen einbeziehen und flexibel auf ihre Bedürfnisse eingehen. So können alle Migrantinnen aktiv am Lernprozess teilnehmen und von der EmpowerHer-Methodik profitieren.



ABSCHNITT 7

Trainer:innen &
Moderator:innen

Wie viele Trainer:innen werden benötigt?

Die Zusammensetzung des Trainingsteams spielt eine wichtige Rolle für die Qualität und Wirkung des EmpowerHer-Trainings. Da das Training Migrantinnen sowohl bei ihrer persönlichen Entwicklung als auch bei ihrer beruflichen Integration unterstützen soll, ist es sinnvoll, verschiedene Fachkenntnisse miteinander zu verbinden. Dazu gehören Erwachsenenbildung, Moderation, berufliche Orientierung und Coaching.
Auch die Einbindung externer Fachleute und weiterer Akteur:innen kann das Training bereichern. Sie bringen unterschiedliche Perspektiven und praktische Erfahrungen ein und eröffnen den Teilnehmerinnen Möglichkeiten, neue berufliche Kontakte zu knüpfen.
Wie viele Trainer:innen benötigt werden, hängt von der Gruppengröße und den verfügbaren Ressourcen ab. Grundsätzlich wird jedoch empfohlen, Fachkräfte mit unterschiedlichen Schwerpunkten einzubeziehen.

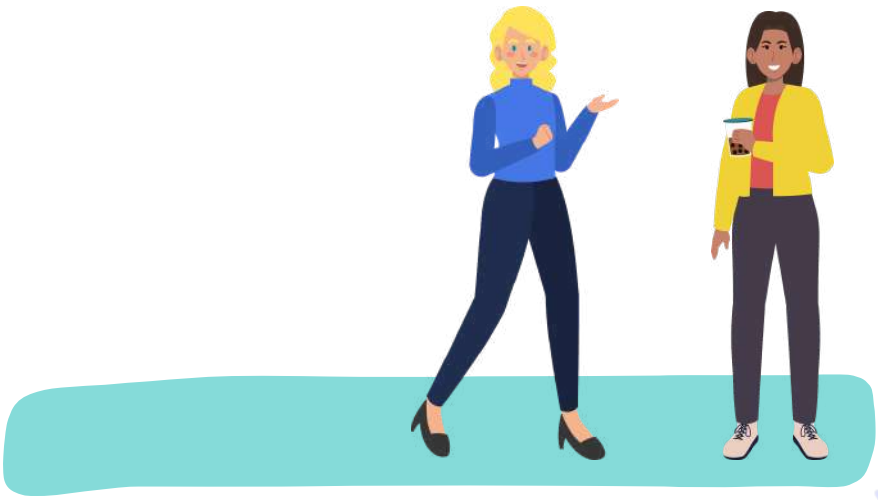
Empfehlung: 2 Trainer:innen plus externe Expert:innen

Kernteam des Trainings

- **Trainer:in 1 – Fachkraft für Erwachsenenbildung:** Erwachsenenbildung, Moderation, Gruppendynamik, inklusive Methoden.
- **Trainer:in 2 – Fachkraft für berufliche Integration:** Berufsberatung, Integration in den Arbeitsmarkt, Bewerbungs- und Auswahlverfahren, Coaching.

Weitere Expert:innen
zum Beispiel Migrantinnen als Vorbilder, Personalverantwortliche, Unternehmer:innen, Vertreter:innen von unterstützenden Organisationen

Die Einbindung externer Expert:innen verbindet die Trainingsaktivitäten mit praktischen Erfahrungen und konkreten Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt. Gleichzeitig unterstützt sie den EmpowerHer-Ansatz, der auf Zusammenarbeit mit relevanten Akteur:innen, Mentoring und die Einbindung von Arbeitgeber:innen setzt.



ABSCHNITT 8

LERNUMGEBUNG

Welche Rahmenbedingungen werden benötigt?

Die Lernumgebung ist ein wichtiger Bestandteil des EmpowerHer-Trainings. Damit die Teilnehmerinnen aktiv mitarbeiten und sich einbringen können, sollten sie sich am Lernort wohl, respektiert und wertgeschätzt fühlen.
Viele Migrantinnen stehen vor Herausforderungen, die ihre Teilnahme erschweren können. Dazu gehören Sprachbarrieren, eingeschränkte Mobilität, Betreuungsaufgaben oder negative Erfahrungen in früheren Bildungs- oder Arbeitssituationen.
Eine sichere, einladende und inklusive Lernumgebung hilft dabei, Vertrauen aufzubauen, die aktive Beteiligung zu fördern und das Selbstvertrauen sowie die Kompetenzen der Teilnehmerinnen während des gesamten Trainings zu stärken.

Empfehlungen:

- **Kinderfreundlich, wenn möglich:** Die Rahmenbedingungen sollten die Teilnahme von Frauen mit Kindern erleichtern.
- **Barrierefrei und gut erreichbar:** Der Veranstaltungsort sollte für die Teilnehmerinnen möglichst leicht zugänglich sein.
- **Ungezwungene Atmosphäre:** Eine offene und angenehme Umgebung erleichtert den Austausch und das gemeinsame Lernen.
- **Mehrsprachige Unterstützung bei Bedarf:** Sprachliche Unterstützung sollte angeboten werden, wenn sie benötigt wird.
- **Getränke und kleine Erfrischungen:** Getränke und kleine Snacks können zu einer angenehmen Lernatmosphäre beitragen.
- **Unterstützung bei den Fahrtkosten, wenn möglich:** Finanzielle Unterstützung für die Anreise kann die Teilnahme erleichtern.

Grundprinzip: Die Lernumgebung sollte Vertrauen, aktive Beteiligung, gegenseitigen Respekt und Empowerment fördern.



ABSCHNITT 9

Monitoring & Evaluation

Wie lässt sich der Lernfortschritt messen?

Monitoring und Evaluation sind wichtige Bestandteile des EmpowerHer-Trainings. Sie helfen den Trainer:innen sicherzustellen, dass das Training relevant und inklusiv bleibt und auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingeht.
Da das Training auf Empowerment, Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Vernetzung und persönliche Entwicklung ausgerichtet ist, lässt sich der Fortschritt weniger durch formale Tests oder messbare Kennzahlen erfassen.
Statt einzelne Fähigkeiten zu messen, empfiehlt es sich, während des gesamten Trainings verschiedene Methoden miteinander zu verbinden: Reflexion, Gespräche, Beobachtungen und Feedback. So können die Trainer:innen besser verstehen, welche Bedürfnisse die Teilnehmerinnen haben, wie sie sich einbringen und wohlfühlen und welchen Beitrag das Training zu ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung leistet.

Vor dem Training

Vor Beginn des Trainings sollten die Trainer:innen mehr über die Hintergründe, Motivation, Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmerinnen erfahren. Diese Informationen helfen dabei, Inhalte und Methoden auf die jeweilige Gruppe abzustimmen.

Mögliche Methoden:

- **Individuelle Gespräche mit den Teilnehmerinnen**
- **Fragebögen zu Bedürfnissen und Erwartungen**
- **Gruppendiskussionen oder Kennenlernspiele mit Fokus auf die Ziele, Bedürfnisse und Erwartungen**



Während des Trainings

Durch eine kontinuierliche Beobachtung können die Trainer:innen das Training bei Bedarf anpassen. Gleichzeitig lässt sich besser einschätzen, ob sich die Teilnehmerinnen wohlfühlen, aktiv mitarbeiten und ihre Ideen einbringen können.
Besonders wichtig sind dabei die Beteiligung der Teilnehmerinnen, ihr Selbstvertrauen, der Austausch innerhalb der Gruppe und ihre Erfahrungen mit dem Lernprozess.

Mögliche Methoden:

- **Informelle Check-ins zu Beginn oder am Ende der Sitzungen**
- **Gemeinsame Reflexionsübungen in der Gruppe**
- **Beobachtungen durch die Trainer:innen**
- **Feedback unter den Teilnehmerinnen und Übungen zur gegenseitigen Unterstützung**
- **Regelmäßige Gespräche darüber, wie sich die Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmerinnen entwickeln**

Nach dem Training

Am Ende des Trainings können die Teilnehmerinnen ihre Erfahrungen reflektieren, Erfolge sichtbar machen und nächste Schritte planen.

Mögliche Methoden:

- **Reflexionsgespräche in Einzel- oder Gruppenform**
- **Fragebögen zur Zufriedenheit der Teilnehmerinnen**
- **Persönliche Aktionspläne**
- **Feedback-Aktivitäten unter den Teilnehmerinnen**

Wenn möglich, sollten die durchführenden Organisationen einige Monate nach Abschluss des Trainings erneut Kontakt zu den Teilnehmerinnen aufnehmen.



Nachverfolgung (Follow-up)

Ein Follow-up drei bis sechs Monate nach dem Training kann wertvolle Einblicke in die längerfristige Wirkung des Programms geben. Dabei lässt sich beispielsweise betrachten, welche Fortschritte die Teilnehmerinnen in Bezug auf Beschäftigung, Weiterbildung, gesellschaftliches Engagement, berufliche Netzwerke oder andere persönliche und berufliche Ziele gemacht haben.

Ein Follow-up dient nicht nur dazu, Ergebnisse zu erfassen. Es bietet auch die Möglichkeit, den Kontakt zwischen den Teilnehmerinnen aufrechtzuerhalten und weiteren Austausch sowie gegenseitige Unterstützung zu fördern. So können Gemeinschaftsgefühl, Selbstvertrauen, Widerstandsfähigkeit und Empowerment auch über das Ende des Trainings hinaus gestärkt werden.
Die gesammelten Erfahrungen helfen den Organisationen außerdem dabei, bewährte Vorgehensweisen zu erkennen, die Relevanz des Trainings einzuschätzen und Verbesserungen für zukünftige Durchführungen abzuleiten.

Während des gesamten Prozesses sollten Monitoring und Evaluation unterstützend gestaltet sein und die Teilnehmerinnen in den Mittelpunkt stellen. Sie sollten den Grundgedanken von EmpowerHer widerspiegeln: Stärken sichtbar machen, zur Selbstreflexion ermutigen und die persönliche Entwicklung fördern.



ABSCHNITT 10

EmpowerHer in der Praxis: Erkenntnisse aus den Pilot-Workshops

Welche Erkenntnisse wurden bei den verschiedenen Pilot-Workshops gewonnen?

Die Pilot-Workshops in den Partnerländern Zypern, Frankreich, Deutschland und Portugal haben gezeigt, wie flexibel der EmpowerHer-Ansatz eingesetzt werden kann und wie er in der Praxis funktioniert. Gleichzeitig lieferten sie wertvolle Impulse,um das Training künftig noch zielgerichteter, zugänglicher und wirksamer zu gestalten.



1. Beteiligung und gemeinsames Lernen

- Partizipative Methoden, das Lernen voneinander und der Austausch persönlicher Erfahrungen haben sich besonders bewährt.
- Partnerarbeit in Kombination mit Gruppenaktivitäten und individuellem Coaching hat den Teilnehmerinnen geholfen, ihre Kompetenzen zu reflektieren und zu erkennen.
- Eine sichere und unterstützende Lernumgebung war entscheidend, um Vertrauen, Offenheit und aktive Beteiligung zu fördern.
- Ein guter Gruppenzusammenhalt und gegenseitige Unterstützung haben sich positiv auf die Beteiligung und das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen ausgewirkt.

2. Kontinuität und regelmäßige Teilnahme

- Es kann eine Herausforderung sein, die Frauen zur Teilnahme an allen Trainingseinheiten zu motivieren und sie über die gesamte Dauer des Trainings dabei zu halten. Das gilt besonders, wenn sie Beruf und Familie miteinander vereinbaren müssen.
- Die Teilnehmerinnen profitieren davon, das gesamte Trainingsprogramm zu durchlaufen. So können sie auf den Inhalten vorheriger Einheiten aufbauen und sich intensiver mit den Themen auseinandersetzen.
- Eine flexible Zeitplanung, die sich an der Verfügbarkeit der Teilnehmerinnen orientiert, ist daher wichtig.
- Follow-up-Termine oder Mentoring können dazu beitragen, die Motivation aufrechtzuerhalten und die Teilnehmerinnen dabei zu unterstützen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.



3. Zeit und Trainingsdauer

- Die verfügbare Zeit war teilweise zu knapp, um alle Module ausführlich zu behandeln und den ProfilPASS intensiv zu bearbeiten.
- Für praktische Übungen, individuelle Reflexion und Aktivitäten zur Förderung der Beschäftigungsfähigkeit sollte mehr Zeit eingeplant werden.
- Ein längeres Trainingsformat oder eine zusätzliche Einheit einige Wochen nach dem Training kann für mehr Kontinuität sorgen, ohne das ursprüngliche Training zu intensiv zu gestalten.

4. Inhalte an die Zielgruppe anpassen

- Da umfangreiches Material zur Verfügung steht, ist es wichtig, die Aktivitäten entsprechend den Bedürfnissen, Erfahrungen und Voraussetzungen der jeweiligen Gruppe auszuwählen.
- Die Teilnehmerinnen sollten nach Möglichkeit dabei mitentscheiden können, welche Themen und Aktivitäten für sie besonders relevant sind.
- Auch lokale und kulturelle Rahmenbedingungen sollten berücksichtigt werden. Dazu gehören beispielsweise besondere Hürden beim Zugang zum Arbeitsmarkt, die Anerkennung von Qualifikationen, rechtliche Rahmenbedingungen und sprachliche Bedürfnisse.

5. Sprache und Zugänglichkeit

- Wenn das Training in der bevorzugten Sprache oder Muttersprache der Teilnehmerinnen durchgeführt wurde, hat dies den Zugang erleichtert und Inklusion sowie Beteiligung gefördert.
- Zusätzliche Unterstützung beim Sprachenlernen und beim Erwerb digitaler Kompetenzen kann hilfreich sein, um den Zugang zu Beschäftigung und weiteren Lernangeboten zu verbessern.
- Die WebApp wurde insgesamt als zugänglich und einfach zu bedienen wahrgenommen. Dies unterstreicht den Nutzen einer Kombination der verschiedenen EmpowerHer-Komponenten.



6. Werkzeuge und Methoden

- Die Kombination aus ProfilPASS, WebApp und partizipativen Aktivitäten hat sich als integrierter Ansatz bewährt.
- Die ProfilPASS-Übung „Wie sehe ich mich selbst?“ war besonders hilfreich, um persönliche Eigenschaften mit beruflichen Kompetenzen zu verbinden.
- Praktische und interaktive Aktivitäten waren besonders ansprechend, wenn sie einen direkten Bezug zum Alltag und zu den beruflichen Zielen der Teilnehmerinnen hatten.
- Der Einsatz von zwei Trainer:innen hat sich als hilfreich erwiesen, um die Gruppe zu begleiten und einzelne Teilnehmerinnen gezielter zu unterstützen.



7. Vom Empowerment zur Beschäftigung

- Die eigenen Kompetenzen zu erkennen und benennen zu können, ist ein wichtiger erster Schritt. Um daraus konkrete Beschäftigungsmöglichkeiten zu entwickeln, ist jedoch weitere Unterstützung erforderlich.
- Bei zukünftigen Durchführungen könnten Aktivitäten zur Jobsuche, der Kontakt zu Arbeitgeber:innen, Mentoring und die Zusammenarbeit mit lokalen Beratungs- und Unterstützungsangeboten stärker ausgebaut werden.
- Follow-up-Aktivitäten können den Teilnehmerinnen helfen, von der Selbstreflexion und dem Erkennen ihrer Kompetenzen zu konkreten beruflichen Schritten überzugehen.

Impressum

Trainingskonzept
Handreichung zur Umsetzung des EmpowerHer-Trainings

Pistes Solidaires

1. Auflage 2026

Satz und Illustration
APIDI Portugal

Übersetzung ins Deutsche
Wisamar Bildungsgesellschaft gGmbH

Das **Trainingskonzept** steht unter
https://empowermigrantwomen.eu/results
zum kostenlosen Download bereit.

Das **Trainingskonzept** wird unter der folgenden Creative Commons Lizenz veröffentlicht: CC BY-SA 4.0.

Projekt-partner

pistes solidaires

APIDI

WISAMAR Bildungsgesellschaft

DIE Deutsches Institut für Erwachsenenbildung Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen

CFC CENTRE FOR COMPETENCE DEVELOPMENT CYPRUS

cnprojects

Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

www.empowermigrantwomen.eu

Empower Her

EMPOWER Yourself - Stärken entdecken, Fähigkeiten entwickeln, Karriere gestalten

Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

CC Lizenz (CC-BY-SA)