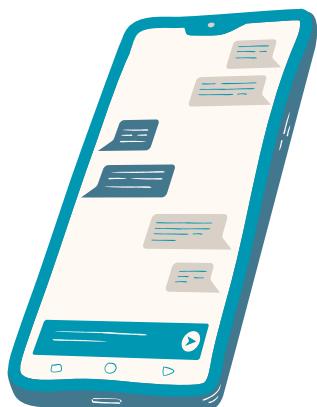


# Social PROject

**MEDIENKOMPETENZ-TRAINING  
FÜR AUSZUBILDENDE**



[mail@social-pros.de](mailto:mail@social-pros.de)  
[www.social-pros.de](http://www.social-pros.de)

**Infos zu den Inhalten**



Social PROject - Maja Sommer

# SOCIAL PROJECT

**Klicks schaffen Kicks -  
Erlebnisse schaffen  
Erinnerungen  
und schenken wahre  
Erfüllung**

## Social PROject Medienkompetenz-Training

Wir wissen, wie sehr die **Sozialen Medien** heutzutage das Leben von jungen Menschen und Erwachsenen bestimmen. Wir fühlen uns durch sie verbunden, gesehen und gemocht. Doch diese Medien sind nicht so sozial, wie sie scheinen.

Soziale Medien sind mit Vorsicht zu genießen, weil sie nur die **oberste Schicht** zeigen und durch **Filter** völlig überzogene **Schönheitsideale** schaffen. Sie fördern unseren **Konsum** und spielen mit unseren **Wünschen**. Oft wird man dort auch mit **Fakenews, Cybermobbing, Hass** und **politischer Manipulation** konfrontiert. Durch den Einsatz von **KI** kommt hinzu, dass wir nicht mehr wissen, was wirklich die **Wahrheit** und was ein **Deepfake** ist, ein mit Hilfe künstlicher Intelligenz generiertes Tonfile, Bild oder Video.

Wir befinden uns schnell in einer **Filter Bubble**, die uns nur die Dinge zeigt, von denen der **Algorithmus** weiß, dass wir sie gerne anschauen und so möglichst lange am Bildschirm bleiben. Diese vielen Bilder wirken unterhaltsam, sorgen jedoch oft auch für **Neid, Druck und Unzufriedenheit**.

Ständige **App-Benachrichtigungen** spielen mit unserer **Neugierde** und binden uns an das Handy, bis hin zur **Abhängigkeit**. So schlucken Soziale Medien viel **Zeit und Energie**, da wir mit dem Blick auf das Display nicht aktiv und **mit allen Sinnen** unsere Welt im Hier und Jetzt erleben und entdecken können.

Besonders bedrohlich sind **Kontaktanfragen durch Fremde** und **sexuelle Belästigung, Erpressung**, sowie **Standortfreigaben** in Apps. Wir sprechen außerdem über die ungebremste Flut von zum Teil **brutalen und verstörenden Inhalten** und suchen Wege, wie man sich davor schützen kann.

Mit uns werden Auszubildende zu **Social PROs** - durch Übungen, wichtige Infos und Austausch auf Augenhöhe.

**Frei, individuell, kreativ, aktiv, selbstbewusst, zufrieden, achtsam und unabhängig zu sein - das ist der Schlüssel zum Glück:)**

*Maja Sommer und Team*

**Ziele**  
Medienkompetenz  
Aufklärung & Wissen  
Selbstschutz  
Achtsamkeit

Kontakt: Maja Sommer  
Telefon: 0174-3195211  
mail@social-pros.de  
www.social-pros.de

# SOCIAL PROJECT

## SOCIAL PROS

### SPIEL MIT EMOTIONEN

Passives Rezipieren von Inhalten, oft auch von Fake News oder verstörenden Videos und vor allem innerhalb der Filter Bubbles sorgen bei vielen Jugendlichen für Traurigkeit, Neid und Demotivation. Viele Kids spüren, wie sehr diese digitale Welt sie "abhängig" macht. Das möchten wir ändern! Indem wir gemeinsam reflektieren, wie man sich aus dieser Abhängigkeit befreit und sich mit Wissen und Wachsamkeit sicher und geschützt in der digitalen Welt bewegt.

### ZIELGRUPPE

### DAUER

### PREIS

### DATUM

### WIRKLICH SOZIAL

Sozial bedeutet, wirklich füreinander da zu sein, mit Haut, Haar und Herz, echt und ehrlich, lachend und leibhaftig und deshalb ist dieses Training entstanden. Es ist eine Inspirationsquelle für jeden Einzelnen, der das Leben unmittelbar und mit allen Sinnen wahrnehmen möchte. Denn Erfahrungen in der realen Welt machen uns Menschen stark und glücklich.

### DAS TRAINING

**Das Social Project findet nach Bedarf in unterschiedlichen Gruppengrößen statt.**

Auszubildende

**3 oder 6 "Schul"-Stunden à 45 Minuten**

**3 Schulstunden = 450 Euro netto**

**6 Schulstunden = 900 Euro netto**

**Kosten für die Anfahrt nach Absprache**

**Nach Absprache**