

MOODLE HANDBUCH

Virtueller Think Tank EqPay4all

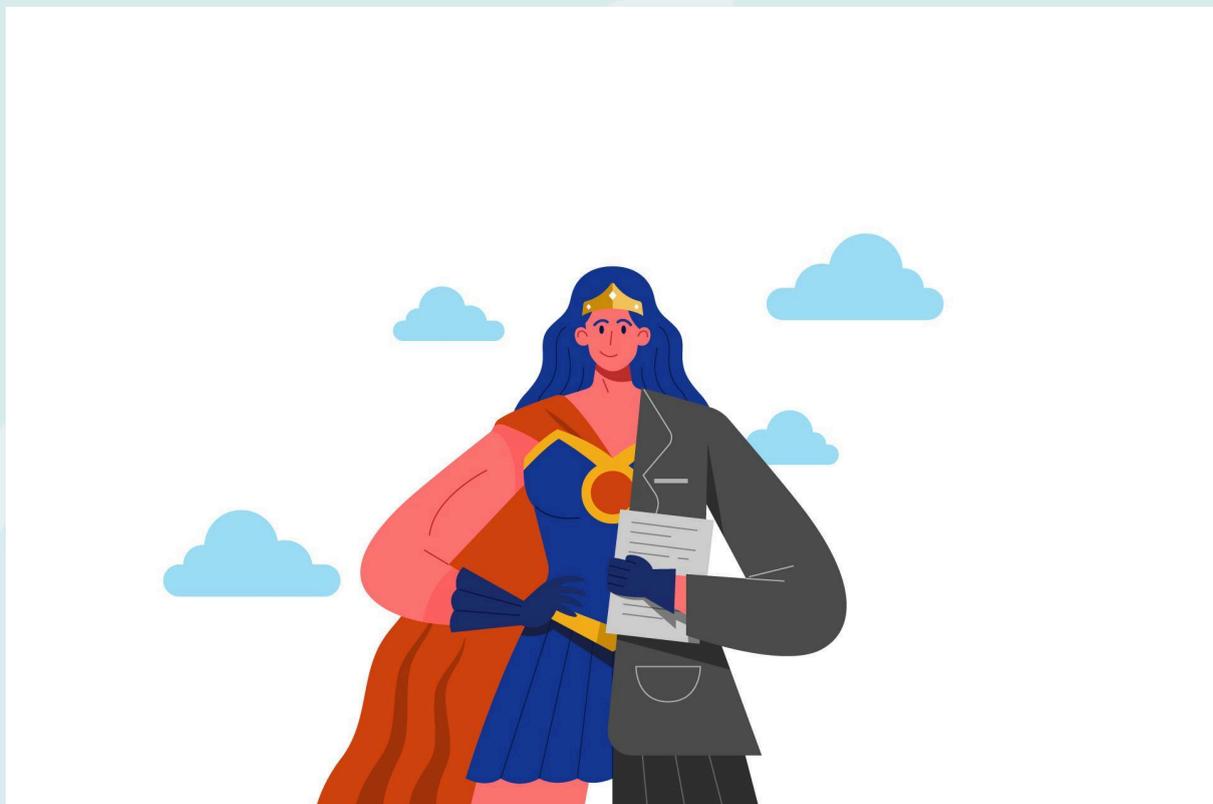


 **Kofinanziert von der
Europäischen Union**

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.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	3
2. Einführung in die EqPay4all Moodle Plattform.....	5
3. Einem Kurs beitreten.....	9
4. Wie man einen Kurs abschließt.....	11
5. Quizzes machen.....	14
6. Das Zertifikat erhalten.....	17
7. Zum nächsten Kurs wechseln.....	18
8. Kursgliederungen.....	19
9. An Forumdiskussionen teilnehmen.....	21
10. „Map of Bodies“.....	23
11. „Mentor Network“.....	25
12. Virtueller Chatraum.....	27
13. Auf der Plattform navigieren.....	30
14. Als Mentor*in registrieren.....	32
15. Holen Sie sich die Moodle Mobile App.....	39
16. Fehlersuche und Support.....	40



1. Einführung

Herzlich willkommen zu der Moodle Plattform für den **EqPay4all Virtual Think Tank (VTT)**. Dieses Handbuch soll Ihnen dabei helfen, sich effektiv auf der Plattform zurechtzufinden, auf Schulungsmaterialien zuzugreifen, Tests zu absolvieren und mit Ausbilder*innen und anderen Teilnehmer*innen zu kommunizieren.

1.1 Der Zweck dieses Handbuchs

Dieses Handbuch soll Sie bei der Nutzung des **EqPay4all Virtual Think Tank (VTT)** unterstützen. Ganz gleich, ob Sie sich mit den Kursmaterialien beschäftigen, an Diskussionen teilnehmen oder Aktivitäten durchführen, dieses Handbuch bietet Ihnen die notwendigen Werkzeuge und Anweisungen, um die Plattform sicher zu nutzen. Das erwartet Sie:

- **Holen Sie das meiste aus der Plattform heraus:** Dieser Leitfaden hilft Ihnen, sich im EqPay4all VTT zurechtzufinden, damit Sie problemlos auf Ihren Kurs zugreifen, Ressourcen finden und an Diskussionen teilnehmen können.
- **Finden Sie schnell, was Sie brauchen:** Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen Ihnen, wie Sie die Plattform reibungslos nutzen können, von der Einschreibung in Kurse bis zum Ausfüllen von Quizfragen.
- **Lernen Sie über Lohngleichheit:** Die Kurse sollen Ihnen helfen, gleiche Bezahlung unabhängig von Geschlecht zu verstehen und zu begreifen, warum sie wichtig ist. Dieser Leitfaden unterstützt Sie dabei, diese Erkenntnisse auf Ihr Studium, Ihre Arbeit und Ihren Alltag anzuwenden.
- **Engagieren Sie sich und werden Sie aktiv:** Lohngleichheit ist ein wichtiges Thema und Ihre Beteiligung ist bedeutsam! Beteiligen Sie sich an Diskussionen, nehmen Sie an Aktivitäten teil und finden Sie heraus, wie Sie etwas bewirken können.

1.2 Wie Sie diesen Leitfaden und den Kurs verwenden

Bevor Sie loslegen, sind hier einige Dinge, die Sie wissen sollten.

Den **EqPay4all**-Kurs können Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit absolvieren, indem Sie selbstständig arbeiten, oder mit der Anleitung eines*r Trainers*in in einer strukturierten Lernumgebung (entweder live oder in Ihrem eigenen Tempo). Wenn Sie mit einem*r Trainer*in lernen, wird diese*r Ihnen helfen, Diskussionen zu führen, Fragen zu beantworten und Ihre Lernerfahrung zu unterstützen.

Damit Sie einige wichtige Begriffe verstehen, finden Sie hier ein einfaches Glossar:

- **Trainer*in** - Eine Person, die die Lernenden anleitet und unterstützt, indem sie die Diskussionen erleichtert und dafür sorgt, dass alle Teilnehmenden des Kurses interessiert bleiben.
- **Lernende/Teilnehmende** - Jede*r, der*die an dem Kurs teilnimmt, einschließlich Schüler*innen, Student*innen, Auszubildende und Personen, die sich für das Thema interessieren.
- **Das Projekt** - Bezieht sich auf die **EqPay4all**-Initiative.
- **Moodle LMS** - Moodle ist ein Online-Lernmanagementsystem (LMS), das zur Erstellung personalisierter Lernumgebungen verwendet wird.
- **Kurse** - Das Projekt ist in vier verschiedene Kurse unterteilt, von denen sich jeder auf einen bestimmten Aspekt der Entgeltgleichheit und damit verbundene Themen konzentriert.
- **Unterthemen** - Abschnitte innerhalb eines Kurses, die wichtige Themen strukturiert aufschlüsseln.
- **Lernziele** - Klare Ziele, die umreißen, was Sie am Ende des Kurses gelernt haben können.
- **Externe Inhalte/Quellen** - Alle im Kurs enthaltenen Materialien, die nicht vom **EqPay4all**-Projekt erstellt wurden.

1.3 Wie dieser Leitfaden aufgebaut ist

- ➊ Zunächst stellen wir Ihnen die Grundlagen des Moodle LMS vor, damit Sie die Funktionsweise der Plattform und den in diesem Kurs verwendeten Lernansatz verstehen können.
- ➋ Als Nächstes führen wir Sie durch den Zugang zur **EqPay4all**-Plattform, die Einrichtung Ihres Kontos und die Einschreibung in Ihre Kurse.
- ➌ Sobald Ihr Konto eingerichtet ist, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Kurse bearbeiten und stellen sicher, dass Sie sich problemlos zurechtfinden.
- ➍ Danach werden wir die Struktur des **EqPay4all**-Kurses aufschlüsseln, einschließlich der wichtigsten Themen und der Lernziele.
- ➎ Wir gehen dann auf die Quizfragen am Ende jedes Kurses ein und zeigen Ihnen, wie Sie Zertifikate für die Erfüllung von Aufgaben und Quizfragen erhalten.

2. Einführung in die EqPay4all Moodle Plattform

Das **EqPay4all VTT** wird auf Moodle betrieben - einer beliebten Online-Lernplattform, die entwickelt wurde, um Bildung zugänglich und interaktiv zu machen.

Was ist Moodle?

Moodle ist ein Lernmanagementsystem (LMS), das von Lehrkräften und Organisationen weltweit für die Durchführung von Online-Kursen genutzt wird. Es bietet einen flexiblen, benutzerfreundlichen Ort, an dem Sie auf Lernmaterialien zugreifen, Aktivitäten durchführen, an Quizen teilnehmen und sich mit anderen austauschen können.

Wie funktioniert es?

Sobald Sie sich anmelden, haben Sie Zugang zu Ihrer Seite **Meine Kurse**, wo Sie Ihre Kurse und den Kursfortschritt sehen können. Das Projekt ist in Kurse mit Unterthemen, Videos, einem „**Mentor Network**“, einer „**Map of Bodies**“ und interaktiven Diskussionen unterteilt, damit Sie in Ihrem eigenen Tempo lernen können.

Warum wird Moodle für EqPay4all verwendet?

Das Projekt **EqPay4all** hat sich zum Ziel gesetzt, das Lernen über Lohnungleichheit ansprechend und zugänglich zu machen. Moodle ermöglicht es Ihnen:

- Überall in Ihrem eigenen Tempo zu lernen.
- Sich mit dem Kursmaterial zu beschäftigen, einschließlich Videos, Lesestoff und einem Quiz.
- An Diskussionen mit anderen teilzunehmen.
- Ihre Fortschritte und Leistungen zu verfolgen, indem Sie Zertifikate erhalten, wenn Sie Kurse abschließen.

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, sich problemlos auf der Plattform zurechtzufinden, damit Sie sich auf das Lernen konzentrieren können.

2.1 Auf die Plattform zugreifen

Der **EqPay4all VTT** ist verfügbar über <https://vtt.eqpayforall.eu/>

Auf den nächsten Bildern sehen Sie mehrere Screenshots der Moodle-Plattform, auf der Sie ein Konto erstellen und sich für die **EqPay4all**-Kurse anmelden können. Diese Bilder sollen Ihnen helfen, sich mit der Plattform vertraut zu machen, um sie optimal zu nutzen und die besten Ergebnisse zu erzielen.

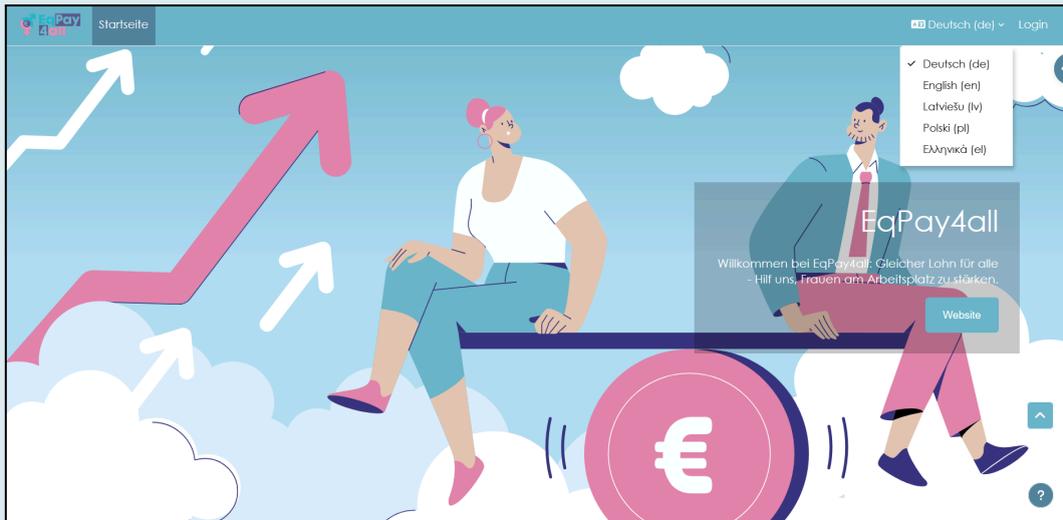


Abbildung 1

Willkommen auf der VTT-Startseite. Von hier aus können Sie Ihre bevorzugte Sprache auswählen, ein **EqPay4all**-Konto einrichten, sich in Ihr Konto einloggen, auf das Forum der Plattform, das Mentor*innennetzwerk und die Karte der Einrichtungen zugreifen sowie auf jeden der vier **EqPay4all**-Kurse. Sie können die Website auf Ihre Sprache umstellen, indem Sie auf den Knopf zur Sprachauswahl in der oberen rechten Ecke der Seite klicken.



2.2 Ein Konto erstellen

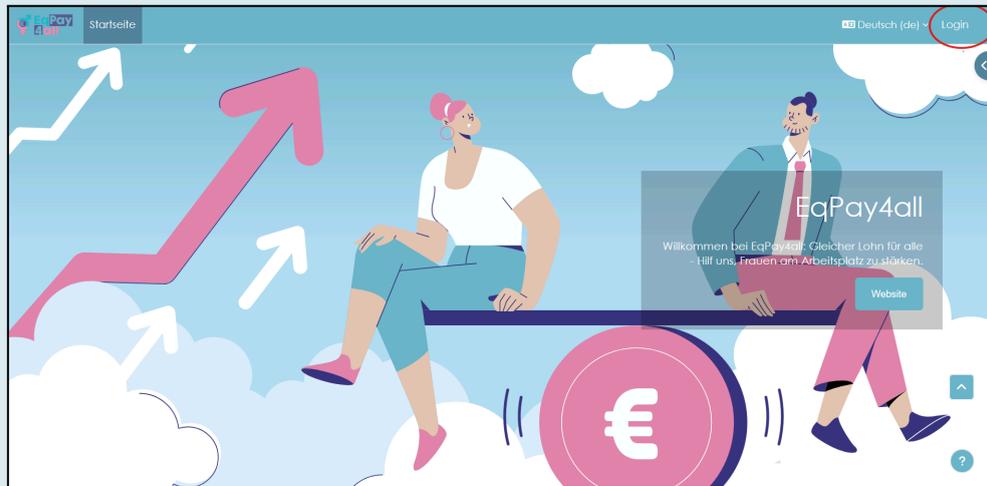


Abbildung 2

Um ein neues Konto zu erstellen, müssen Sie oben rechts auf **Login** klicken (Abbildung 2) und nach unten scrollen, bis Sie die Schaltfläche **Neues Konto anlegen** finden.

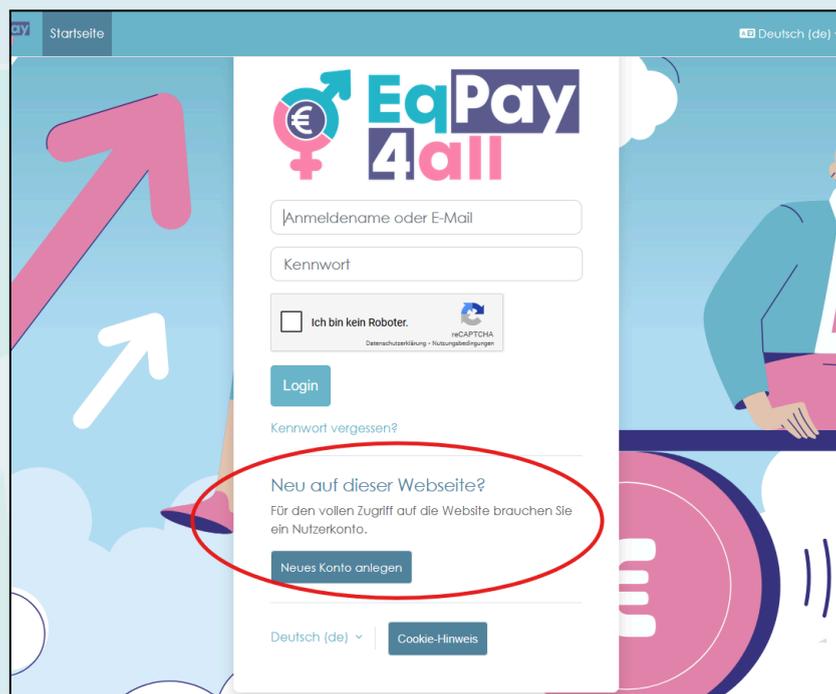
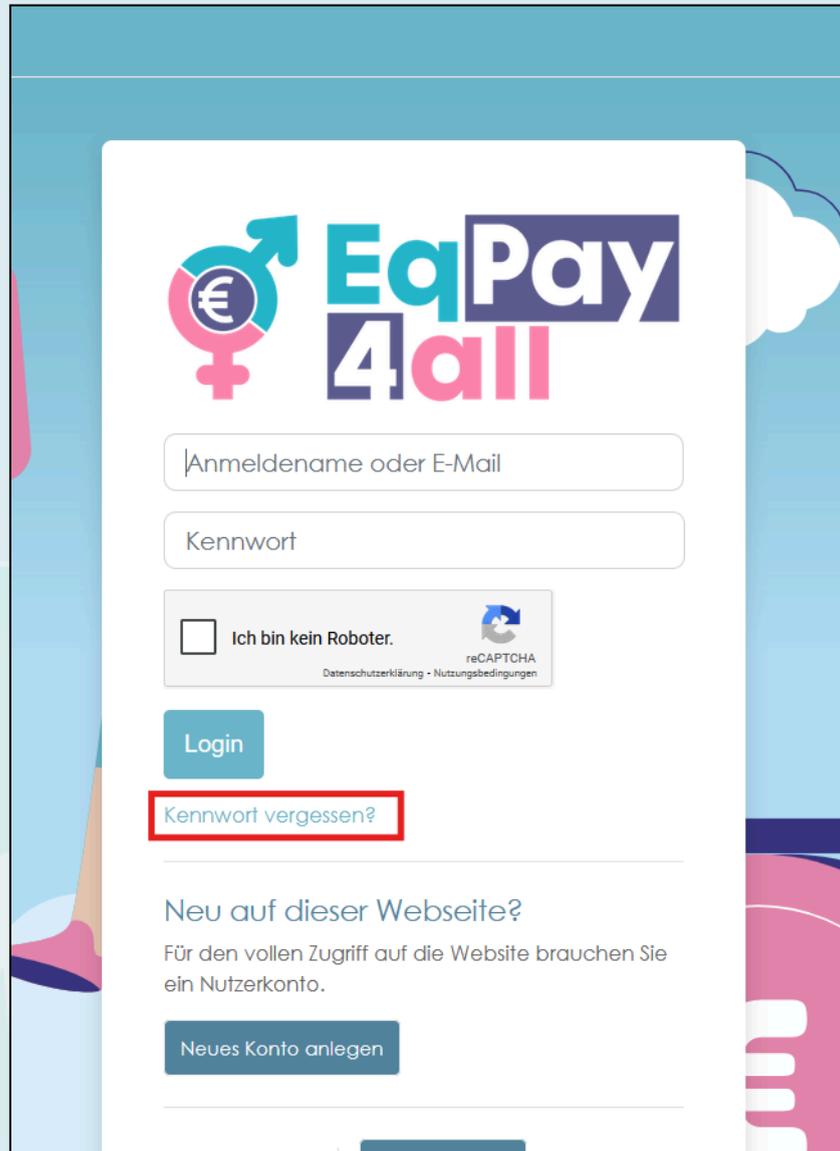


Abbildung 3

Klicken Sie auf **Neues Konto anlegen** und folgen Sie den Registrierungsschritten. Nachdem Sie die Einrichtung abgeschlossen haben, müssen Sie Ihr E-Mail-Konto bestätigen (eine Bestätigungs-E-Mail wurde an die von Ihnen gewählte E-Mail-Adresse gesendet). Um die Rolle eines*r Mentors*in zugewiesen zu bekommen, lesen Sie bitte [Kapitel 14 Als Mentor registriert](#) in diesem Handbuch.

2.3 Einloggen ins Konto

- Geben Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Kennwort ein.
- Wenn Sie Ihr Kennwort vergessen haben, können Sie es mit der Option **Kennwort vergessen?** zurücksetzen.



The screenshot shows the login interface for EqPay 4all. At the top left is the logo, which consists of a male symbol (♂) containing a Euro symbol (€) and a female symbol (♀). To the right of the logo, the text 'EqPay' is in blue and '4all' is in pink. Below the logo are two input fields: the first is labeled 'Anmeldename oder E-Mail' and the second is labeled 'Kennwort'. Underneath these fields is a reCAPTCHA widget with the text 'Ich bin kein Roboter.' and a small robot icon. Below the reCAPTCHA is a blue 'Login' button. A red rectangular box highlights the text 'Kennwort vergessen?' which is a link to reset the password. Below this link, there is a section titled 'Neu auf dieser Webseite?' with the text 'Für den vollen Zugriff auf die Website brauchen Sie ein Nutzerkonto.' and a blue button labeled 'Neues Konto anlegen'.

Abbildung 4

3. Einem Kurs beitreten

Sobald Sie Ihre E-Mail bestätigt und sich in Ihr Konto auf der Plattform eingeloggt haben, müssen Sie sich für Ihren Kurs anmelden.

Es gibt vier Kurse im **EqPay4all** Projekt:

1. **Mind the Gap**
2. **Niemand braucht Stereotype**
3. **Geschichten von Heldinnen**
4. **Work-Life (Im)Balance**



Abbildung 5

Um sich anzumelden, folgen Sie diesen Schritten:

Schritt 1. Vergewissern Sie sich, dass Sie sich auf der Startseite befinden. Sie können auf die Schaltfläche **Startseite** klicken, um zur Startseite zu gelangen.

Schritt 2. Scrollen Sie auf der Startseite nach unten, bis Sie den Text **Kursliste** sehen. Klicken Sie auf einen Kurstitel, z.B. **Mind the Gap** (Abbildung 6).

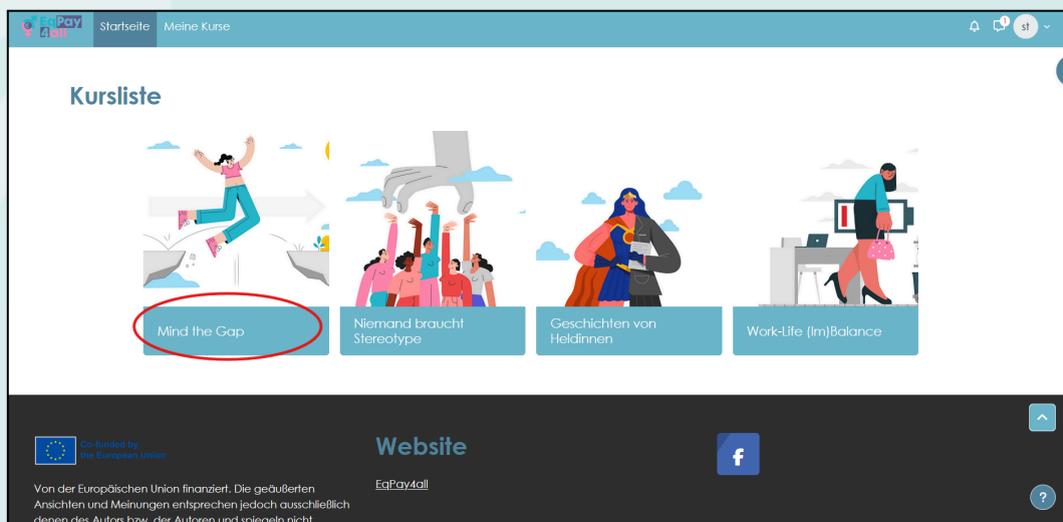


Abbildung 6

Schritt 3. Sie werden auf die Seite mit den **Anmeldeoptionen** weitergeleitet. Klicken Sie auf die Schaltfläche **Einschreiben**.

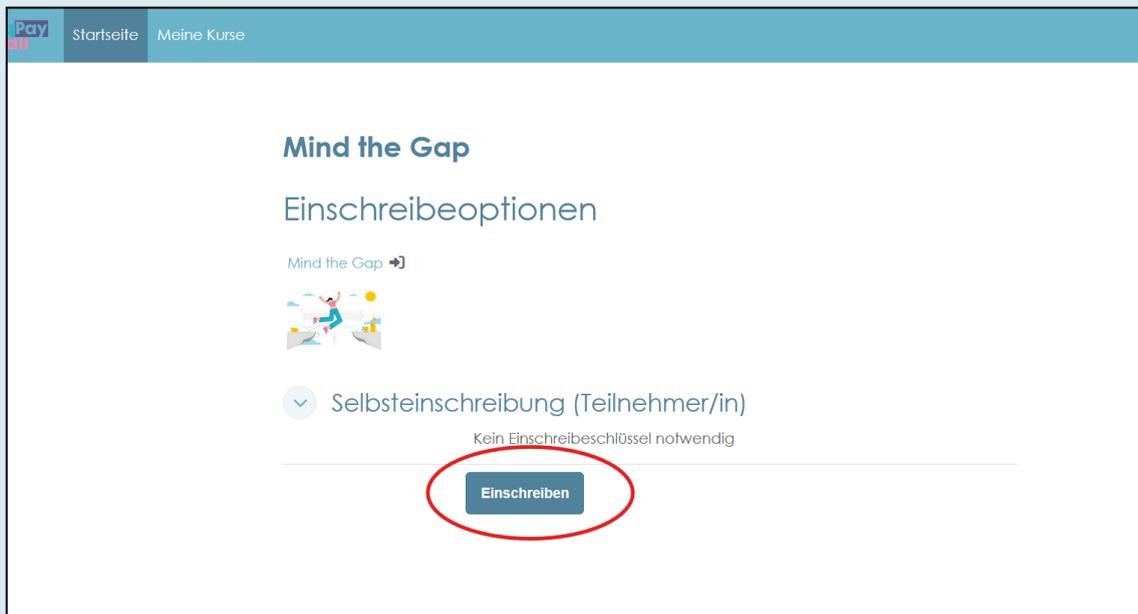


Abbildung 7

Nach erfolgreicher Anmeldung werden Sie zu Ihrem Kurs weitergeleitet und sehen ein grünes Banner mit dem Text **Sie sind in den Kurs eingeschrieben** (Abbildung 8).

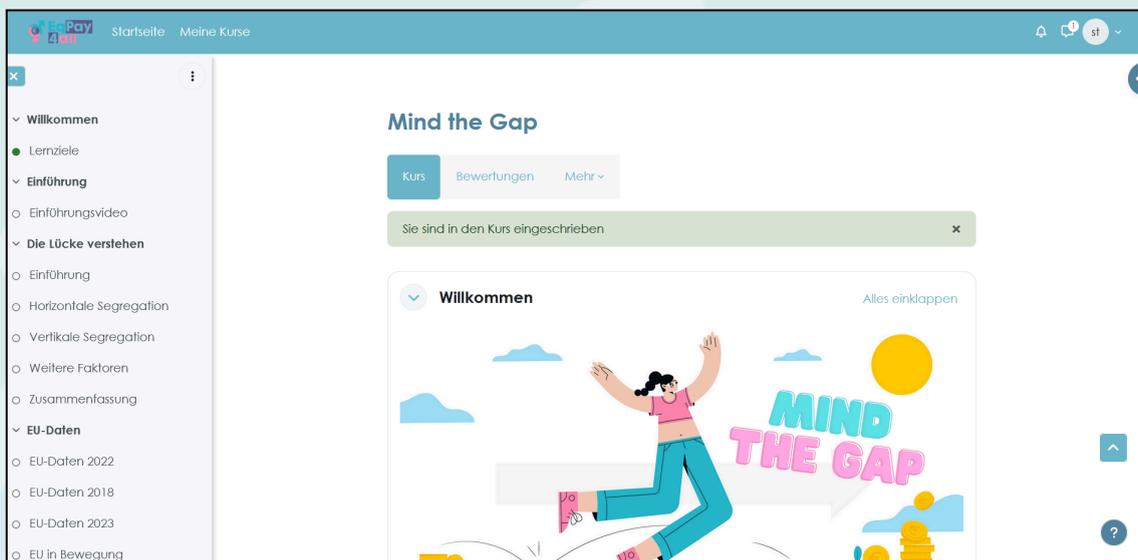


Abbildung 8

Sobald Sie eingeschrieben sind, können Sie mit der Bearbeitung der Unterthemen des Kurses beginnen.

4. Wie man einen Kurs abschließt

- Jeder Kurs enthält Unterthemen mit Ressourcen wie Videos, Links, Quizfragen und PDFs.
- Klicken Sie auf den Link oder das Material, um es anzusehen oder um darauf zuzugreifen.
- PDF-Dateien müssen heruntergeladen werden.

4.1 Einführungsvideos

Zu jedem Kurs gibt es ein Einführungsvideo, das Ihnen die wichtigsten Inhalte des jeweiligen Kurses vermittelt. Alle Videos sind mit Untertiteln für Griechisch, Lettisch, Polnisch und Deutsch versehen, die über die Schaltfläche „Einstellungen“ aufgerufen werden können.

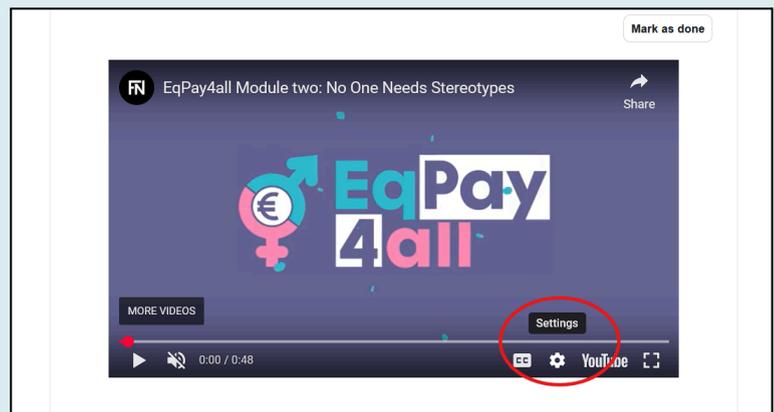


Abbildung 9

4.2 Kursindex

Jeder Kurs verfügt über einen **Kursindex**, das auf der linken Seite der Seite zu finden ist. Klicken Sie auf den Knopf **Alles aufklappen/einklappen öffnen**, um den Kursindex zu öffnen und zu schließen (Abbildung 10).

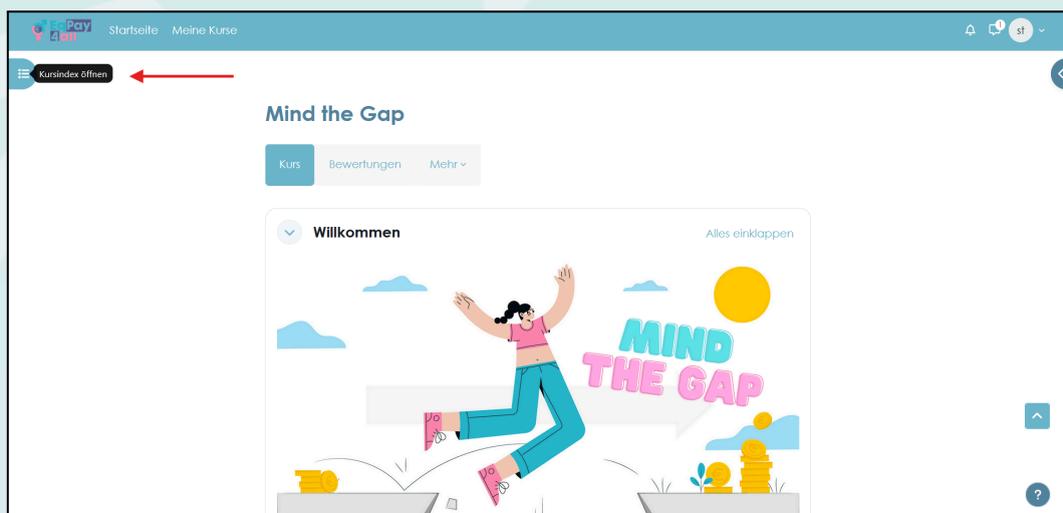


Abbildung 10

Die Titel der Unterthemen des Kurses werden im Kursindex aufgeführt, ähnlich wie in einem Inhaltsverzeichnis.

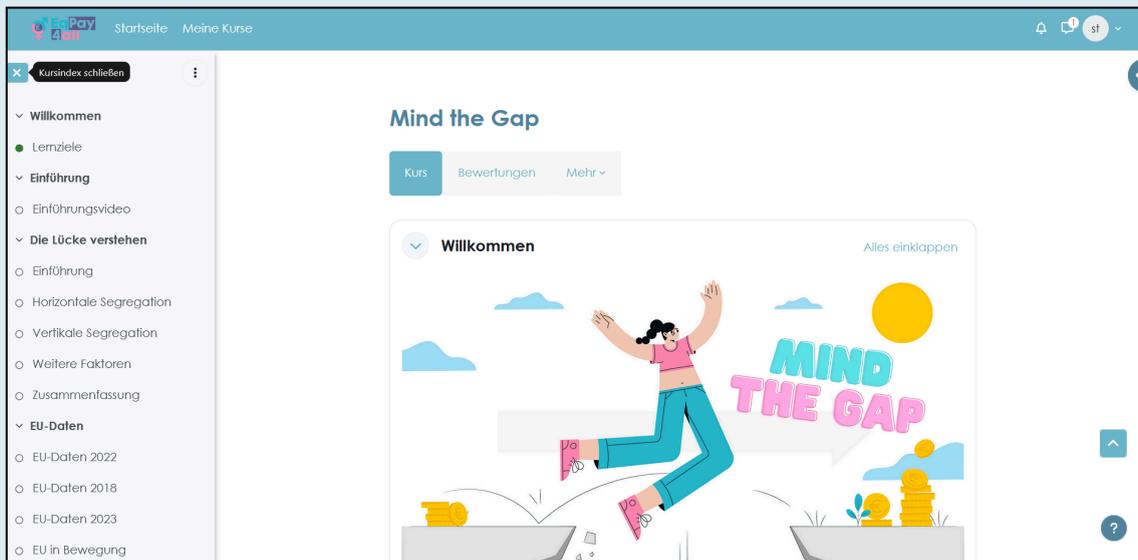


Abbildung 11

Arbeiten Sie sich durch Ihren Kurs, indem Sie auf der Seite nach unten scrollen und sich mit dem Kursinhalt beschäftigen.

4.3 Unterthemen abschließen

Sie können Ihren Fortschritt während des Kurses verfolgen, indem Sie die Schaltfläche **Abschluss** von **Als erledigt kennzeichnen** auf **Erledigt** umschalten, wenn Sie die einzelnen Abschnitte abgeschlossen haben (Figure 12, 13).

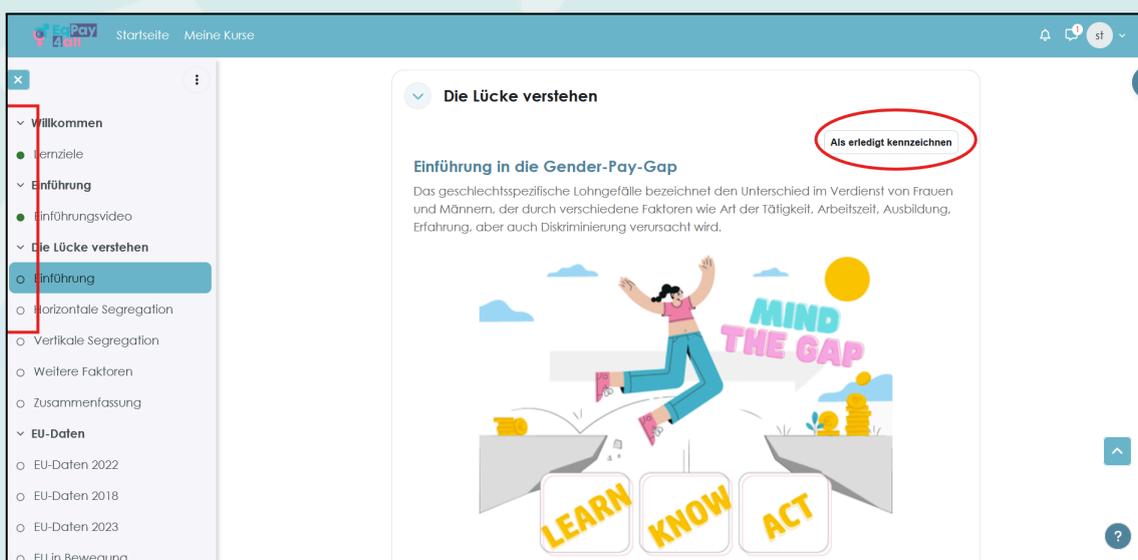


Abbildung 12

Wenn Sie Aufgaben als **Erledigt** markieren, erscheint neben jeder Unterthemenüberschrift im Kursindex ein grüner Abschlusskreis, der Ihren Fortschritt anzeigt. Auf diese Weise behalten Sie den Überblick über den Stand Ihres Kurses. Sie können sich diese Funktion als eine Art Lesezeichen vorstellen.

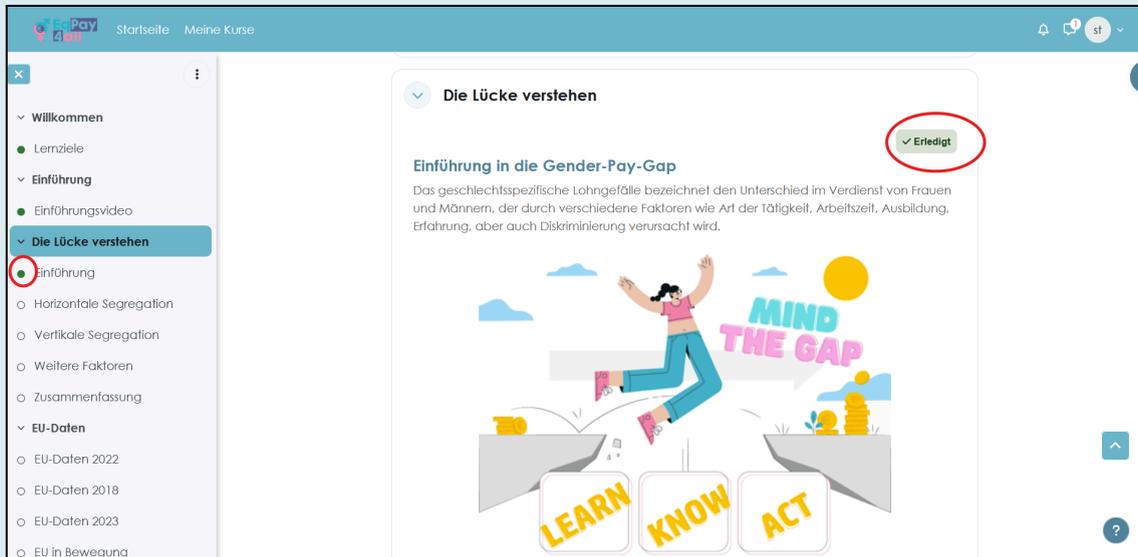


Abbildung 13

Um ein Kurszertifikat zu erhalten, ist es wichtig, dass Sie alle Aufgaben erledigen und alle als **Erledigt** markieren.

Wenn Sie alle Unterthemen des Kurses abgeschlossen und als **Erledigt** markiert haben, werden alle Punkte neben den Titeln im Kursindex grün (Abbildung 14).



Abbildung 14

5. Quizzes machen

Wenn Sie Ihren Kurs abgeschlossen haben, können Sie Ihr Wissen in einem Quiz zur Selbsteinschätzung überprüfen. Ihr Quiz wird im Kursindex aufgeführt, wie in *Abbildung 15* dargestellt.

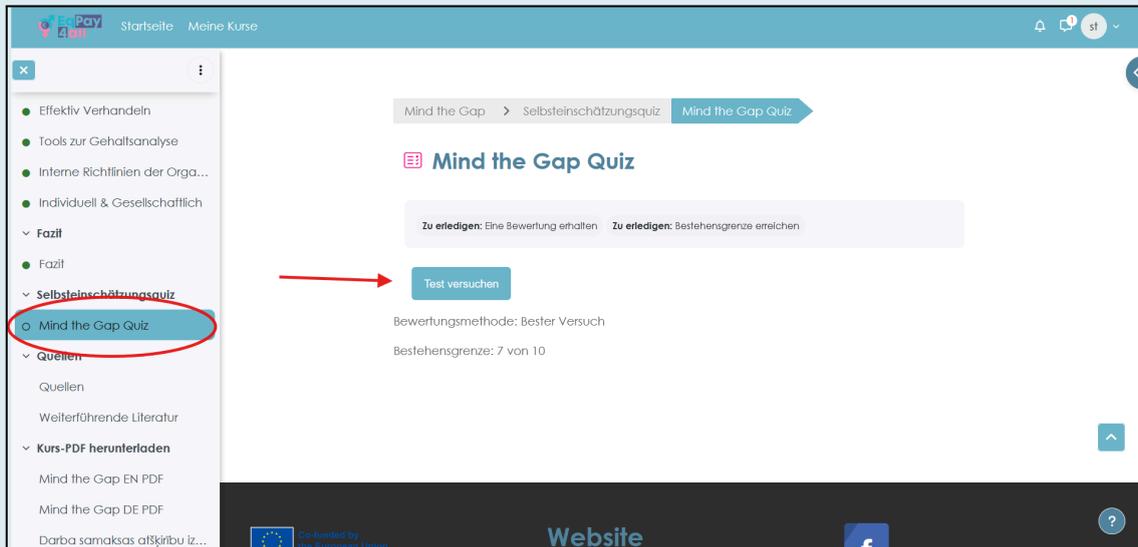


Abbildung 15

Klicken Sie auf die Schaltfläche „Test versuchen“, um das Quiz zu starten.

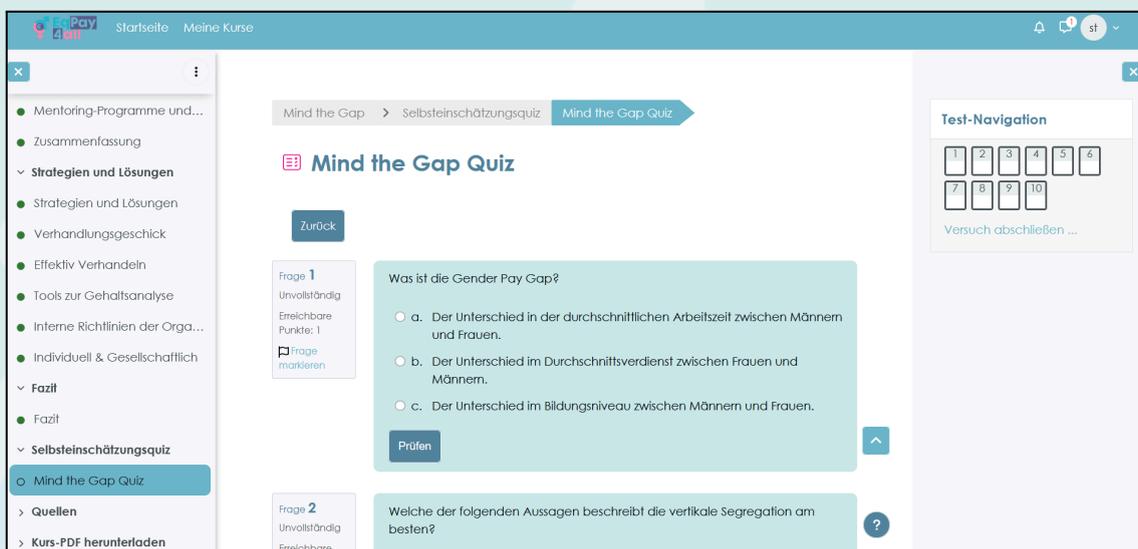


Abbildung 16

Beantworten Sie die Fragen, um Ihr Wissen zu testen. Überprüfen Sie jede Antwort, während Sie sich vorarbeiten, und versuchen Sie es erneut, wenn Sie einen Fehler machen, bis Sie die richtige Antwort gefunden haben.

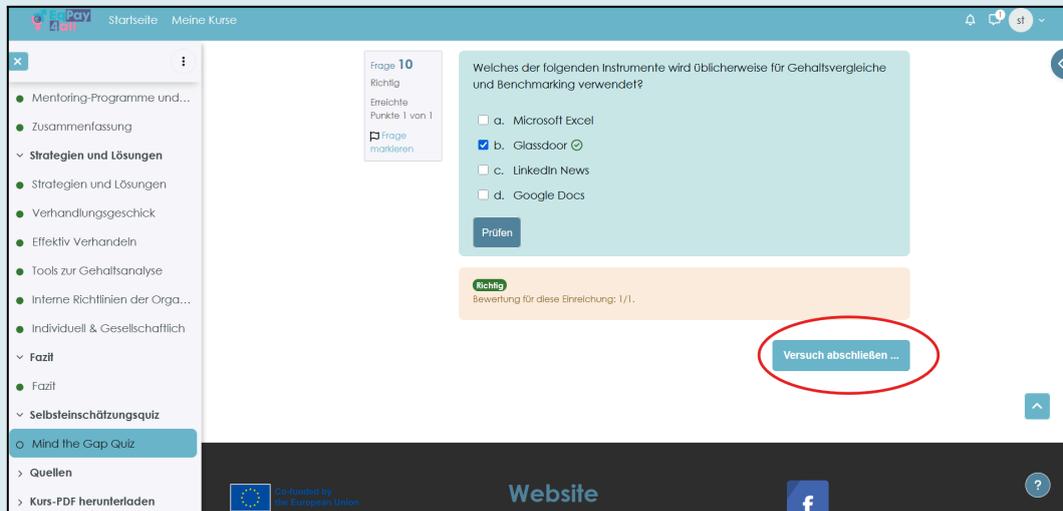


Abbildung 17

Wenn Sie alle Fragen richtig beantwortet haben, klicken Sie auf die Schaltfläche **Versuch abschließen** in der rechten unteren Ecke der Seite, um Ihre Quiz-Zusammenfassung aufzurufen (Abbildung 17).

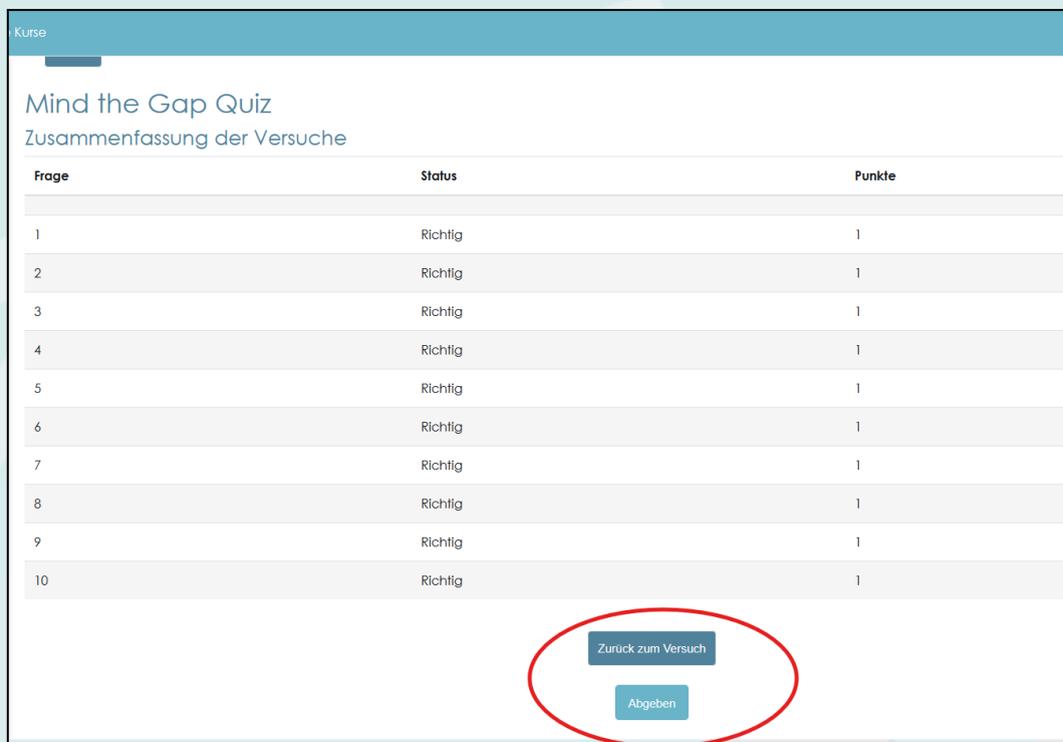


Abbildung 18

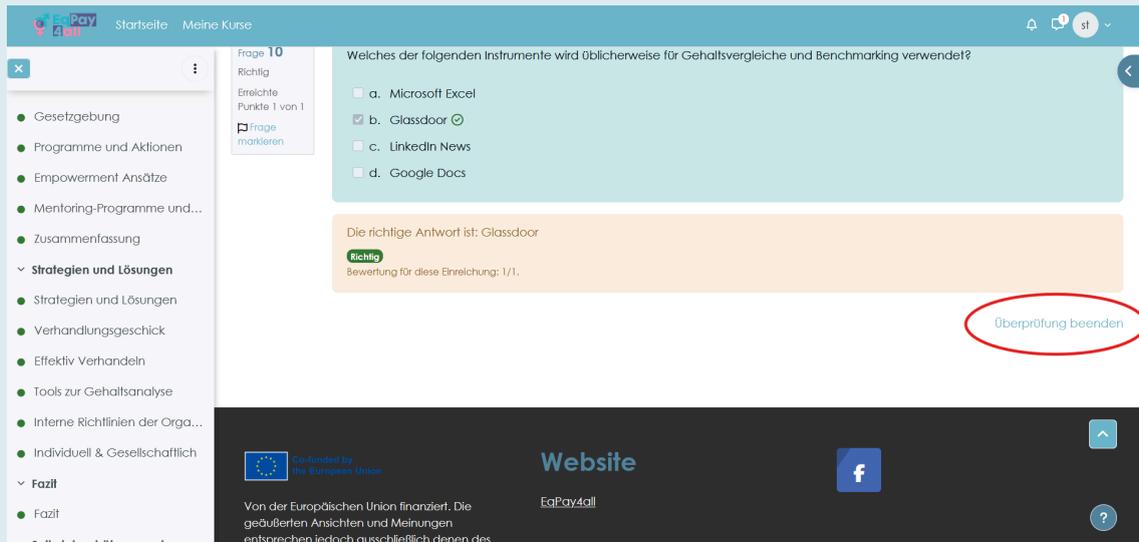
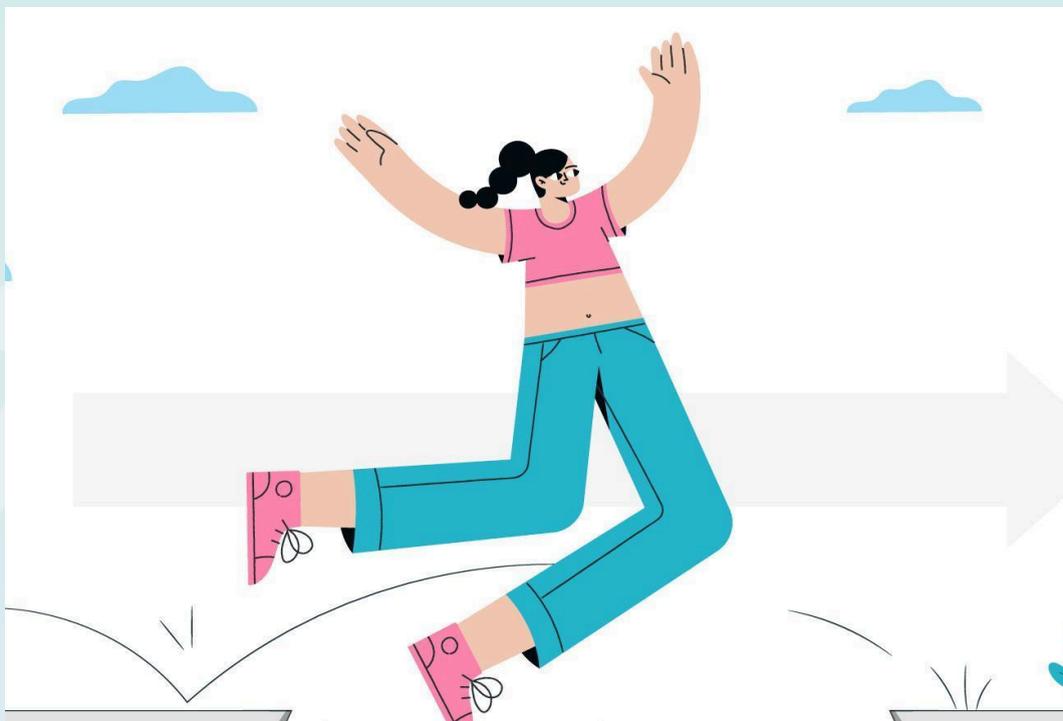


Abbildung 19

Überprüfen Sie Ihre Punkte in der **Zusammenfassung der Versuche** (Abbildung 18). Sie brauchen 10 richtige Antworten, um den Kurs zu bestehen. Wenn Sie mit Ihren Antworten zufrieden sind, klicken Sie auf die Schaltfläche **Abgeben**. Klicken Sie auf der nächsten Seite auf **Überprüfung beenden** (Abbildung 19), um das Quiz abzuschließen.



6. Das Zertifikat erhalten

Wenn Sie alle Themen und Unterthemen als **erledigt** markiert haben - neben jedem Titel im Kursindex erscheint ein grüner Punkt - und wenn Sie das Kursquiz erfolgreich abgeschlossen haben, können Sie Ihr Kurszertifikat erhalten, wie in *Abbildung 20* dargestellt.

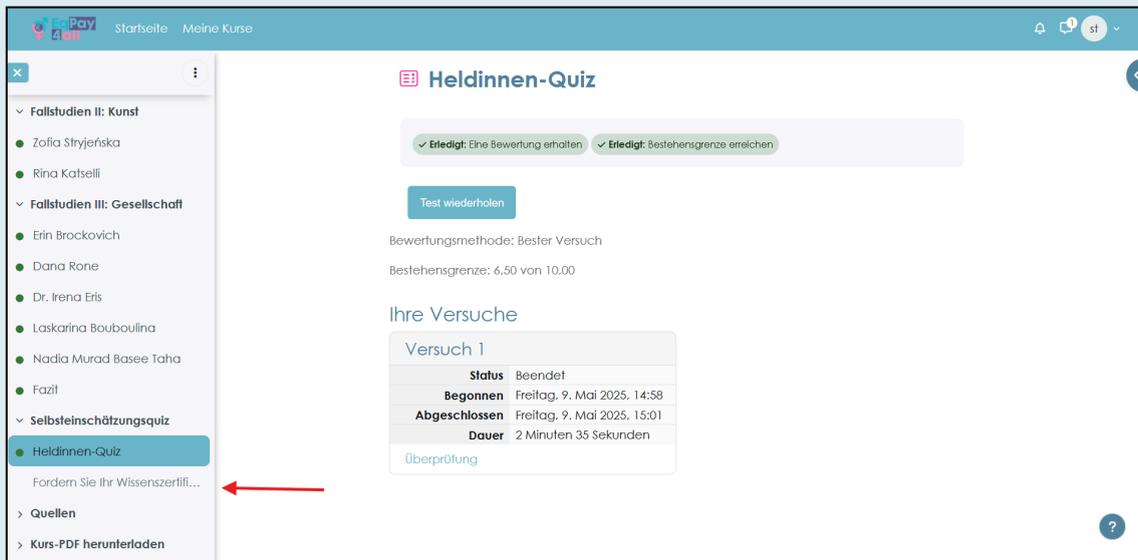


Abbildung 20

Klicken Sie auf die Option „Zertifikat anzeigen“. Dadurch wird Ihr Zertifikat in einem neuen Fenster geöffnet, wo Sie es als PDF herunterladen können.

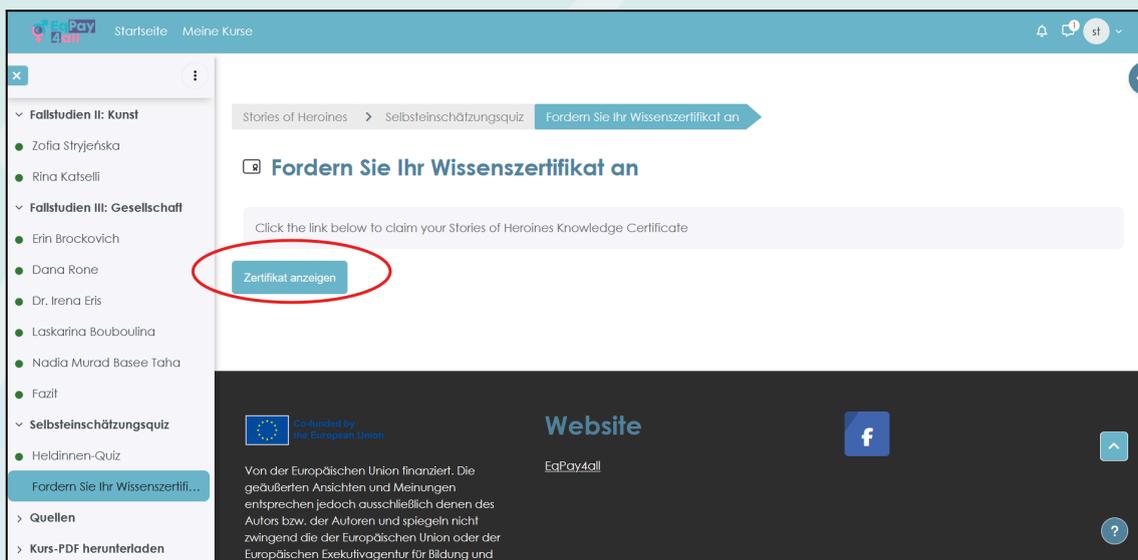


Abbildung 21

7. Zum nächsten Kurs wechseln

Öffnen und schließen Sie den **Kursindex** oben rechts auf der Seite, indem Sie auf den blauen Pfeil klicken, wie in *Abbildung 21* dargestellt. Von hier aus haben Sie Zugriff auf eine Liste aller Ihrer Kurse und einen Link zum Forum (*Abbildungen 22 und 23*).

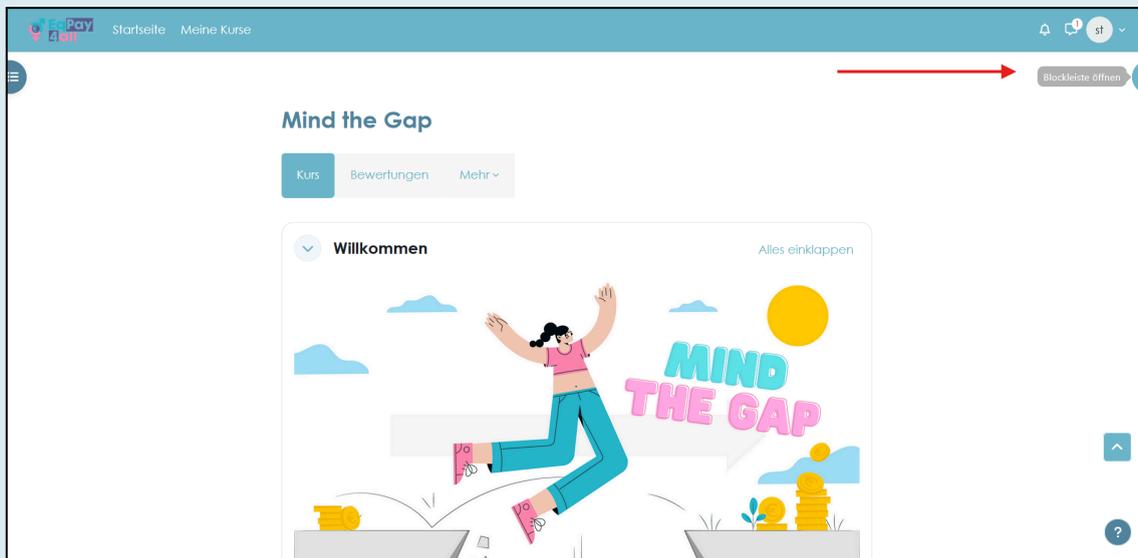


Abbildung 22

Wenn Sie einen Kurs beendet haben, gehen Sie zum nächsten Kurs, der in der **Kursübersicht** unter „Meine Kurse“ aufgeführt ist.

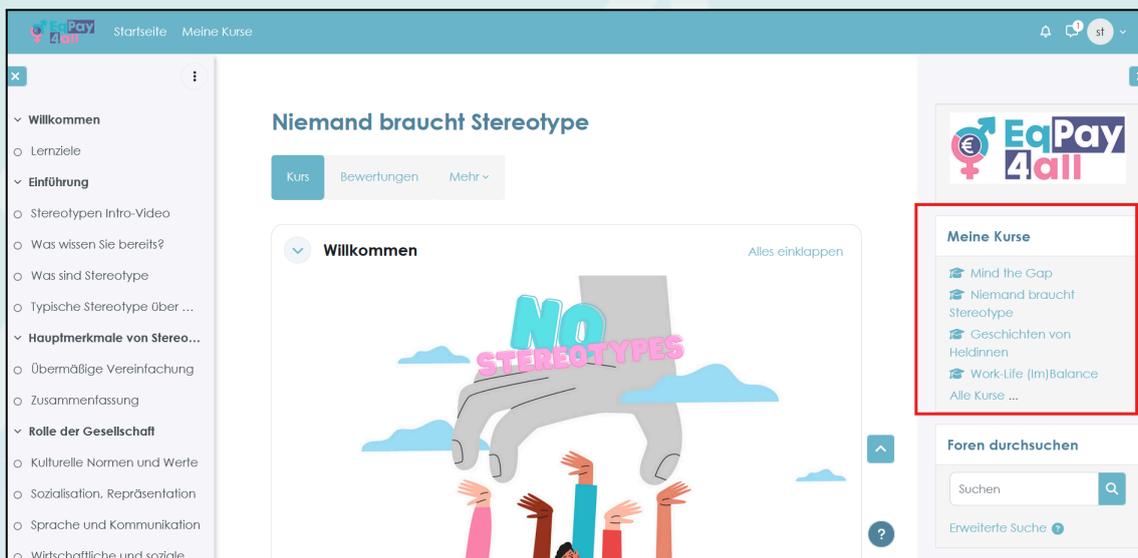


Abbildung 23

8. Kursgliederungen

Jeder Kurs konzentriert sich auf ein bestimmtes Thema, das für die Lohngleichheit relevant ist, und ist in Unterthemen unterteilt, so dass Sie sich jeweils mit einem Thema beschäftigen können. Diese Struktur unterstützt das Lernen durch eine klare Gliederung der Informationen. Die folgende Tabelle zeigt die Kursstruktur und die Lernziele der einzelnen Module.

Kurs	Unterthema	Lernziele
1-“Mind the Gap” Die Gender Pay Gap ist der Unterschied im Verdienst von Frauen und Männern, der durch Faktoren wie Art der Tätigkeit, Arbeitszeit, Ausbildung, Erfahrung und Diskriminierung verursacht wird.	1-“Die Lücke verstehen” In diesem Unterthema werden die allgemeinen Konzepte vorgestellt, die zur Gender Pay Gap beitragen, und es wird erläutert, warum diese entsteht.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifizierung von Prinzipien, Rechtsvorschriften und bewährten Verfahren zur Lohngleichheit • Überprüfung von Statistiken und Forschungsergebnissen zu Lohnunterschieden • Analyse von Ursachen und Folgen
	2-“EU-Daten” In diesem Unterthema werden EU-Statistiken aus den Jahren 2018-2023 untersucht, um aktuelle Trends und Maßnahmen zur Beseitigung der ungleichen Bezahlung zu verstehen.	
	3-“EU-Initiativen” In diesem Unterthema werden Rechtsvorschriften, EU-Programme und -Maßnahmen sowie Empowerment-Ansätze untersucht, darunter Bildung und Ausbildung, Führungsprogramme und Sensibilisierungskampagnen.	
	4-“Strategien und Lösungen” Im letzten Unterthema dieses Kurses lernen wir Verhandlungsfähigkeiten, Instrumente und Maßnahmen kennen, mit denen der geschlechtsspezifische Lohnunterschied für alle verringert werden kann.	
2-“Niemand braucht Stereotype” Dieses Modul befasst sich mit weit verbreiteten, aber stark vereinfachten und verallgemeinerten Überzeugungen oder Vorstellungen über eine bestimmte Gruppe von Menschen, die zur Gender Pay Gap beitragen.	1-“Hauptmerkmale von Stereotypen” In diesem Unterthema wird erörtert, woraus Stereotype bestehen und wie sie weitergegeben werden.	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, was Stereotype sind • Verstehen, wie Stereotype entstehen • Verstehen der Funktion von Stereotypen • Sich der Folgen von Stereotypen bewusst werden
	2-“Rolle der Gesellschaft” Dieses Unterthema befasst sich mit der Rolle, die die Gesellschaft bei der Entstehung, Verbreitung und Verstärkung von Stereotypen auf unterschiedliche Weise spielt.	
	3-“Auswirkungen von Stereotypen” In diesem Unterthema untersuchen wir, wie Stereotype zum geschlechtsspezifischen Lohngefälle in Europa beitragen und die Löhne, den beruflichen Aufstieg und die Erwerbsbeteiligung von Frauen beeinflussen.	
	4-“Wie man Stereotypen entgegenwirkt?” In diesem Unterthema werden Möglichkeiten zum Abbau von Stereotypen im Alltag und am Arbeitsplatz untersucht. Veränderungen sind auf individueller, organisatorischer und gesellschaftlicher Ebene erforderlich, aber sie beginnen mit der Selbsterkenntnis. In dieser Lektion werden verschiedene Strategien vorgestellt, um Stereotype zu erkennen und wirksam zu bekämpfen.	

<p>3-„Geschichten von Heldinnen“ Dieses Modul beleuchtet Frauen in Führungspositionen, ihren Erfolg und die Hindernisse, die sie überwunden haben. Der Schwerpunkt liegt auf Mentor*innenschaft, Vorbildern und Chancengleichheit, um künftige Führungskräfte zu inspirieren und zu unterstützen.</p>	<p>1-“Inspirierende Geschichten” In diesem Unterthema werden Sie mit inspirierenden Geschichten und starken Vorbildern vertraut gemacht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr über die Schwierigkeiten, mit denen Frauen im Beruf konfrontiert sind, und wie sie diese überwinden können, erfahren • Sich mit den Qualitäten vertraut machen, die weiblichen Geschäftsführenden und Führungskräften zum Erfolg verhelfen
	<p>2-“Fallstudien I: Wissenschaft” In diesem Unterthema befassen wir uns mit dem Vermächtnis von Marie Curie, Sintija Broka, Claudia Goldin und Eleni Glykatzi-Arveler.</p>	
	<p>3-“Fallstudien II: Kunst” Wir lernen Zofia Stryjeńska kennen, eine der berühmtesten polnischen Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts, und Rina Katselli, eine bedeutende zyprische Schriftstellerin, Dramatikerin und Politikerin.</p>	
	<p>4-“Fallstudien III: Gesellschaft” Dieses Unterthema befasst sich mit Erin Brockovich, einer einflussreichen Umweltaktivistin und Verbraucherschützerin, Dana Rone in Lettland, Dr. Irena Eris, einer bahnbrechenden polnischen Unternehmerin und Gründerin der weltweit bekannten Kosmetikmarke Dr. Irena Eris, Laskarina Bouboulina, die durch ihren großen Beitrag zum Kampf für die Befreiung der Griechen von den Osmanen in die Geschichte eingegangen ist, und der Menschenrechtsaktivistin Nadia Murad Basee Taha aus dem Irak.</p>	
<p>4-“Work-Life (Im)balance” Es wird hervorgehoben, wie wichtig es ist, ein gesundes Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, Anzeichen von Ungleichgewicht und Burnout zu erkennen und die Zeit effektiv zu verwalten. Der Kurs behandelt die Themen Zielsetzung, Selbstfürsorge, Grenzen setzen und die Rolle von Organisationen bei der Unterstützung der Work-Life-Balance.</p>	<p>1-“Definitionen” In diesem Unterthema werden Rollen und Verantwortlichkeiten, die Wahrnehmung von Wachstum und Elemente, die Arbeit und Leben integrieren, untersucht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Work-Life-Balance definieren • Die Folgen eines Ungleichgewichts erkennen • Wirksame Strategien zur Verbesserung der Work-Life-Balance kennen lernen • Erkennen der Rolle von Arbeitgebenden und Organisationen bei der Förderung der Work-Life-Balance
	<p>2-“Folgen eines Ungleichgewichts” Behandelt die Folgen eines Ungleichgewichts, vom Burnout bis hin zu anderen gesundheitlichen Problemen, und zeigt auf, worauf man achten sollte.</p>	
	<p>3-“Strategien” Dieses Unterthema befasst sich mit dem Arbeitsumfeld, der Zeiteinteilung, der Achtsamkeit und den Unterstützungsmechanismen, einschließlich der Rolle von Arbeitgebern und Organisationen, sowie mit Selbstfürsorgepraktiken zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Produktivität.</p>	
	<p>4-“Werkzeuge” Hier werden Strategien des Zeitmanagements, der intelligenten Zielsetzung und der angemessenen Aufteilung der Arbeitstätigkeiten vorgestellt, die es uns ermöglichen, mehr in weniger Zeit zu erledigen.</p>	

9. An Forumsdiskussionen teilnehmen

Das Forum wird automatisch angewählt, wenn Sie sich bei der Plattform anmelden. Um auf das Forum zuzugreifen, klicken Sie auf der Startseite auf den Abschnitt **Forum**.

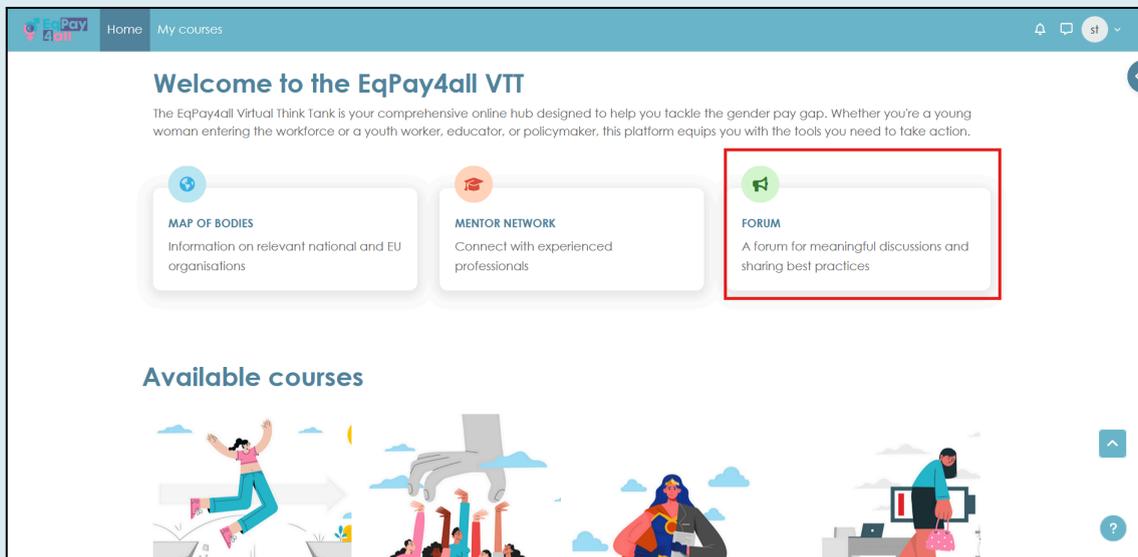


Abbildung 24

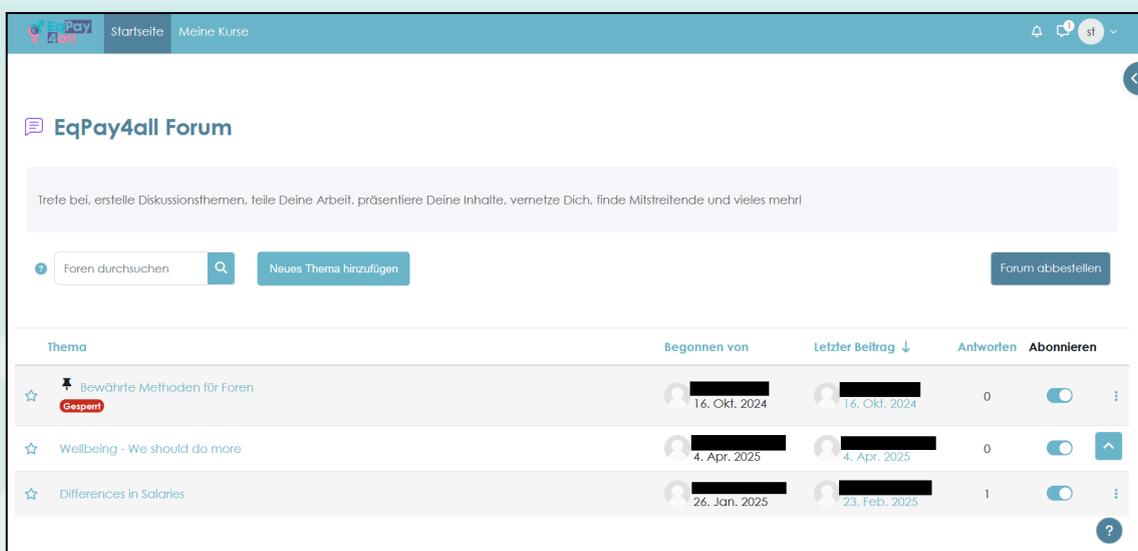


Abbildung 25

1. Sie können das Forum nach Themen durchsuchen, die Sie interessieren.
2. Klicken Sie auf die Taste „**Neues Thema hinzufügen**“, um ein neues Diskussionsthema zu erstellen.
3. Wählen Sie “ **Forum abbestellen**”, um sich abzumelden.

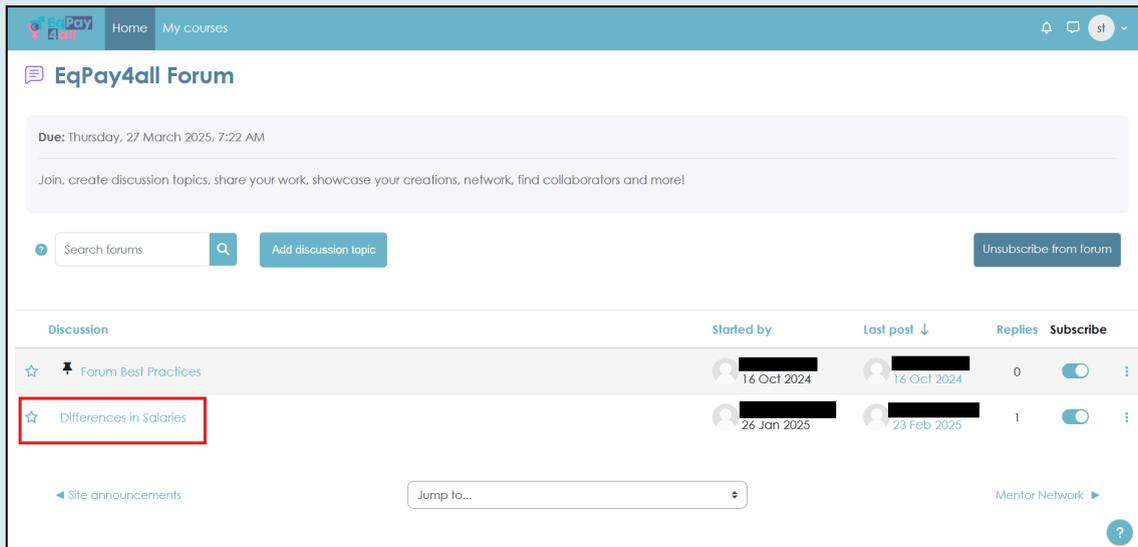


Abbildung 26

Klicken Sie auf den Diskussionstitel, wie in *Abbildung 26* dargestellt, um das Diskussionsthema des Forums aufzurufen.

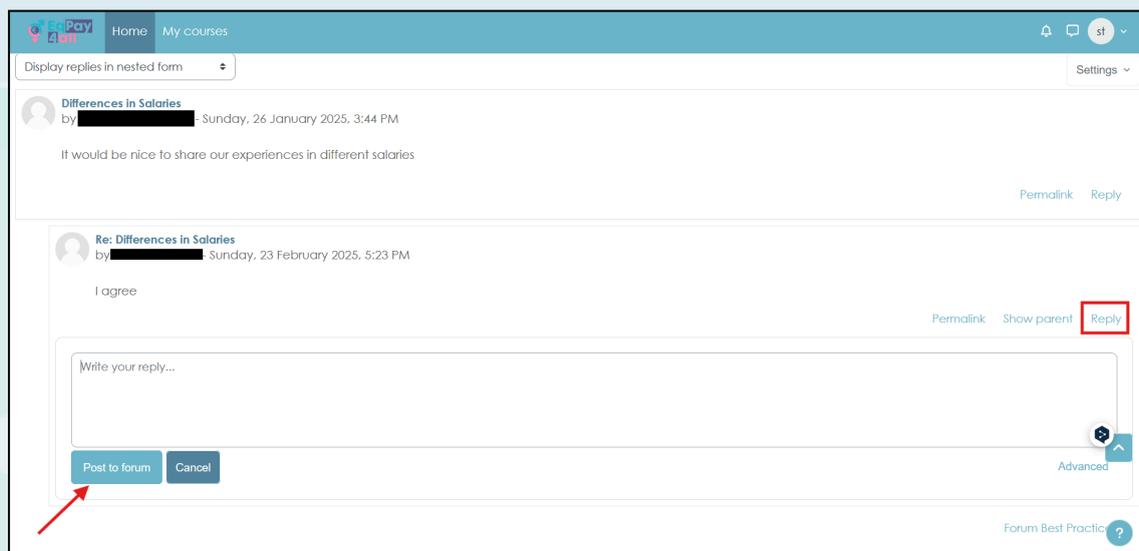


Abbildung 27

Lesen Sie die bisherigen Antworten und klicken Sie auf „Antworten“, um sich zu beteiligen. Schreiben Sie Ihre Antwort in das sich öffnende Textfeld und klicken Sie auf „Beitrag absenden“, wenn Sie fertig sind. Beachten Sie die Forumsetikette und respektieren Sie stets alle Teilnehmenden.

10. „Map of Bodies“

Die **Map of Bodies** enthält Informationen über relevante nationale und EU-Organisationen für *Griechenland, Zypern, Polen, Deutschland* und *Lettland* in der jeweiligen Sprache. Sie können die **Map of Bodies** über die VTT-Homepage aufrufen.

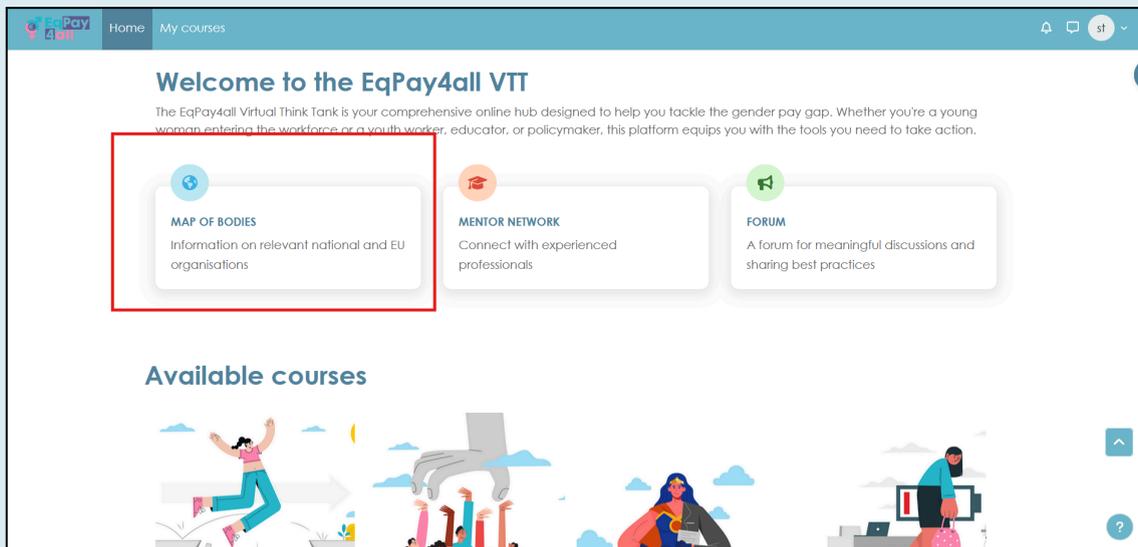


Abbildung 28

Klicken Sie auf das **Vollbildsymbol** oben links auf der Karte, um in den Vollbildmodus zu gelangen - dadurch wird die Karte auf die richtige Größe für Ihren Bildschirm angepasst.

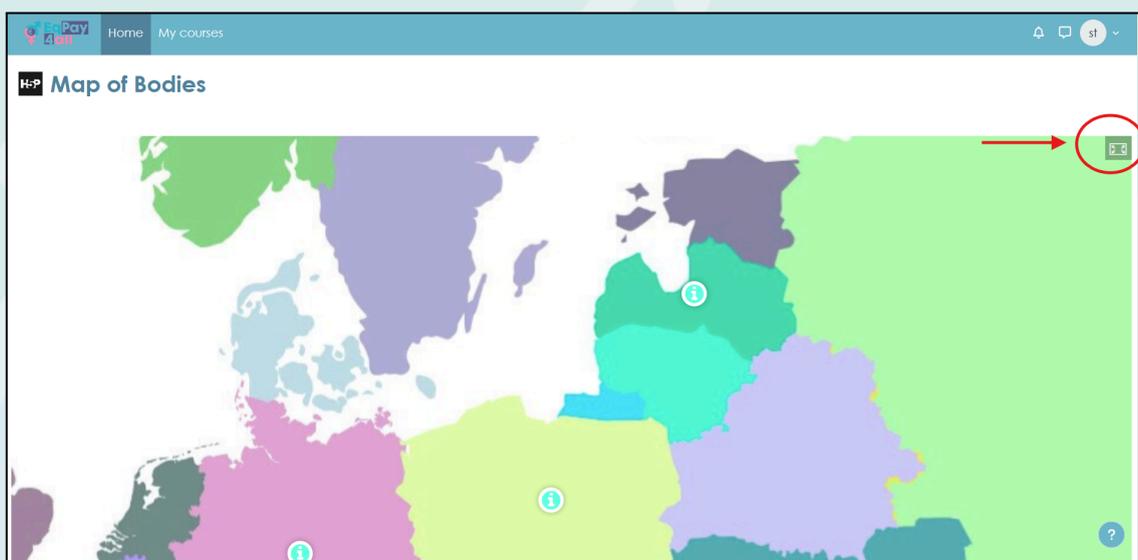
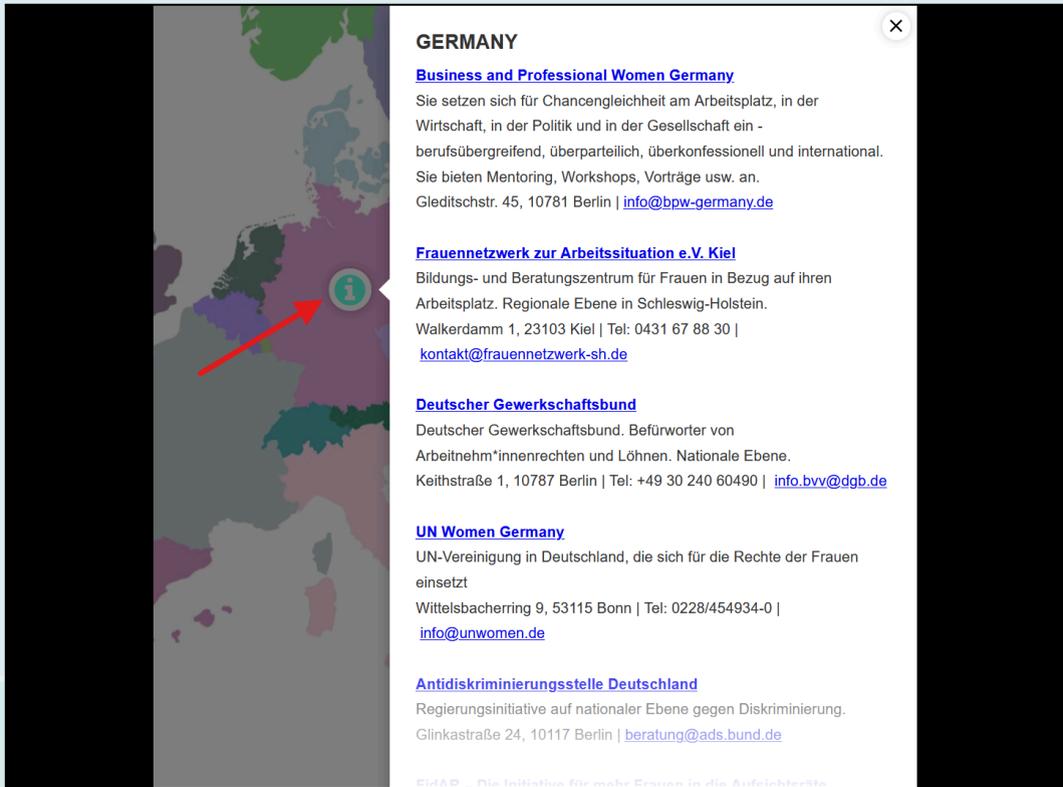


Abbildung 29

Abbildung 30 zeigt die Karte im Vollbildmodus, wo Sie durch Klicken auf das blaue „i“-Symbol Informationen über Organisationen in jedem der Projektpartnerländer aufrufen können.



GERMANY

[Business and Professional Women Germany](#)
 Sie setzen sich für Chancengleichheit am Arbeitsplatz, in der Wirtschaft, in der Politik und in der Gesellschaft ein - berufsübergreifend, überparteilich, überkonnessionell und international. Sie bieten Mentoring, Workshops, Vorträge usw. an.
 Gleditschstr. 45, 10781 Berlin | info@bpw-germany.de

[Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. Kiel](#)
 Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen in Bezug auf ihren Arbeitsplatz. Regionale Ebene in Schleswig-Holstein.
 Walkerdamm 1, 23103 Kiel | Tel: 0431 67 88 30 | kontakt@frauennetzwerk-sh.de

[Deutscher Gewerkschaftsbund](#)
 Deutscher Gewerkschaftsbund. Befürworter von Arbeitnehm*innenrechten und Löhnen. Nationale Ebene.
 Keithstraße 1, 10787 Berlin | Tel: +49 30 240 60490 | info.bvv@dgb.de

[UN Women Germany](#)
 UN-Vereinigung in Deutschland, die sich für die Rechte der Frauen einsetzt
 Wittelsbacherring 9, 53115 Bonn | Tel: 0228/454934-0 | info@unwomen.de

[Antidiskriminierungsstelle Deutschland](#)
 Regierungsinitiative auf nationaler Ebene gegen Diskriminierung.
 Glinkastraße 24, 10117 Berlin | beratung@ads.bund.de

Abbildung 30



11. „Mentor Network“

Das **Mentor Network** hat zum Ziel, junge und aufstrebende Fachleute mit erfahrenen Mentor*innen aus verschiedenen Bereichen zusammenzubringen. Der Zugang zum Netzwerk ist Nutzer*innen der Plattform vorbehalten, die mindestens achtzehn Jahre alt sind. Wenn Sie mindestens achtzehn Jahre alt sind, können Sie über die Startseite auf das **Mentor Network** zugreifen, wie in *Abbildung 31* dargestellt (nur verifizierte Mentor*innen können Einträge in die Datenbank des Mentor Network vornehmen).

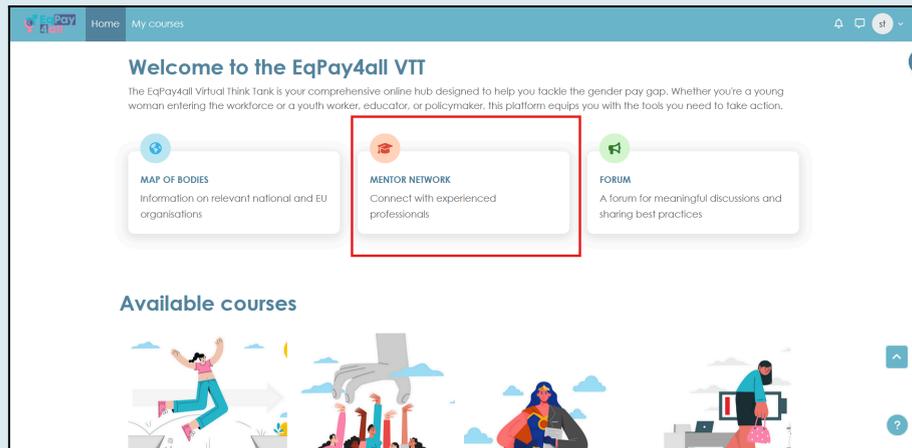


Abbildung 31

Sobald Sie im Netzwerk sind, können Sie alle **EqPay4all**-Mentor*innen sehen. Wählen Sie eine Mentor*innenkarte aus, um die Attribute jedes Mentors im Detail zu sehen.

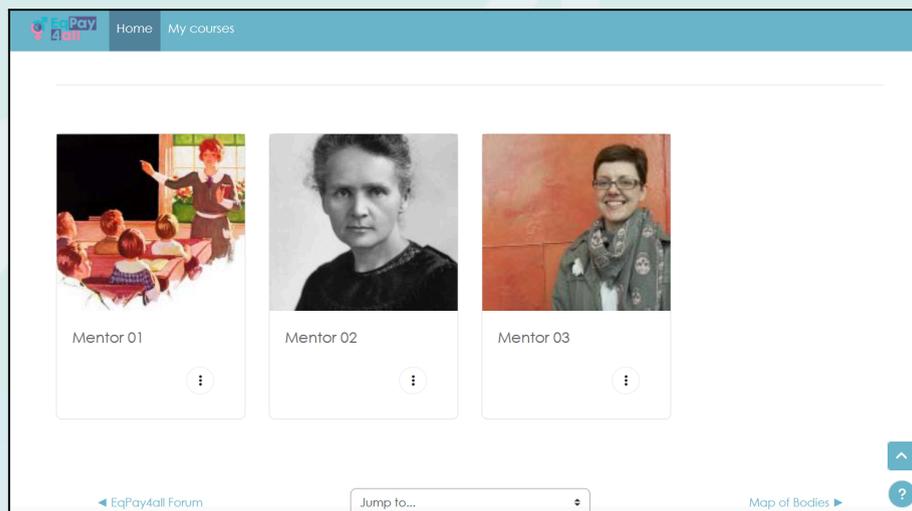


Abbildung 32

Sie können eine*n Mentor*in auswählen, dessen*deren Fachgebiete, gesprochene Sprache(n) und biografische Informationen Ihren eigenen Interessen entsprechen.

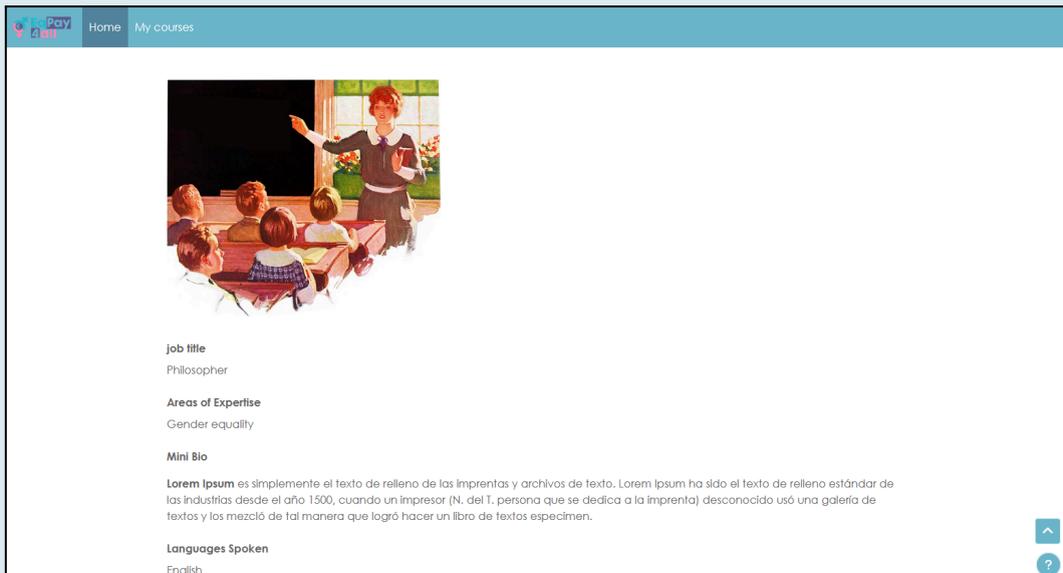


Abbildung 33

Sobald Sie eine*n geeignete*n Mentor*in ausgewählt haben, können Sie auf drei verschiedene Arten mit ihm*r kommunizieren:

1. Sie können sich direkt per E-Mail an den*die ausgewählte*n Mentor*in wenden, indem Sie die im Mentor*innenprofil angegebene E-Mail-Adresse verwenden.
2. Sie können ein neues Thema im EqPay4all-Forum eröffnen und ein privates Thema mit Ihrem*r Mentor*in erstellen.

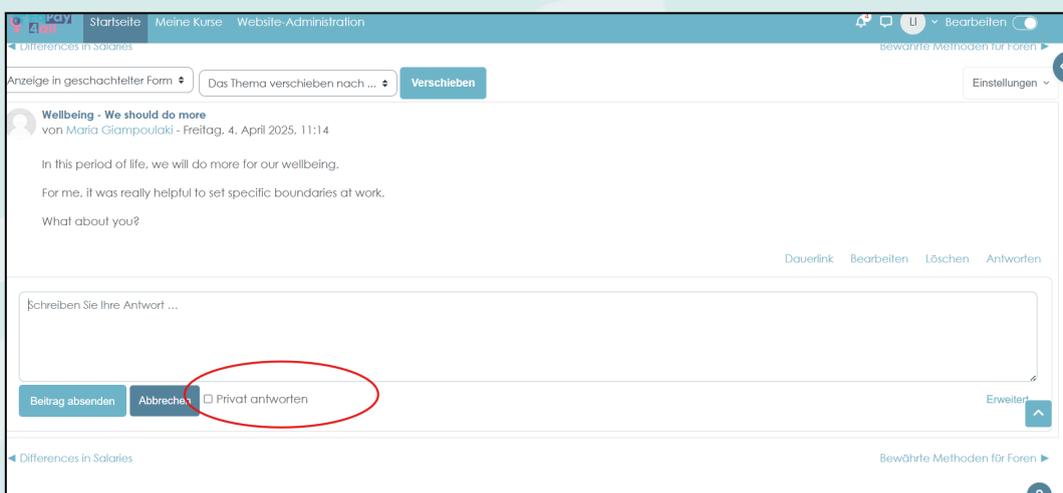


Abbildung 34

3. Wenn Sie einen geeigneten Zeitpunkt mit Ihrem*r Mentor*in vereinbaren, können Sie sich virtuell im EqPay4all VTT Virtuellen Chatraum treffen.

12. Virtueller Chatraum

Der virtuelle Chat-Raum ist ein Raum für textbasierte Diskussionen in Echtzeit. Er kann von allen Nutzer*innen genutzt werden, die auf der Plattform angemeldet sind, und ist besonders nützlich für die Kommunikation zwischen Mentor*innen und Mentees (18+).



Abbildung 35

Greifen Sie auf den virtuellen Chat-Raum über den Link **Chats** in der Registerkarte **Aktivitäten** im Abschnitt auf der rechten Seite zu, wie in *Abbildung 35* dargestellt.

Klicken Sie auf den Link **EqPay4all Virtueller Chatraum**, wie in *Abbildung 36* dargestellt.

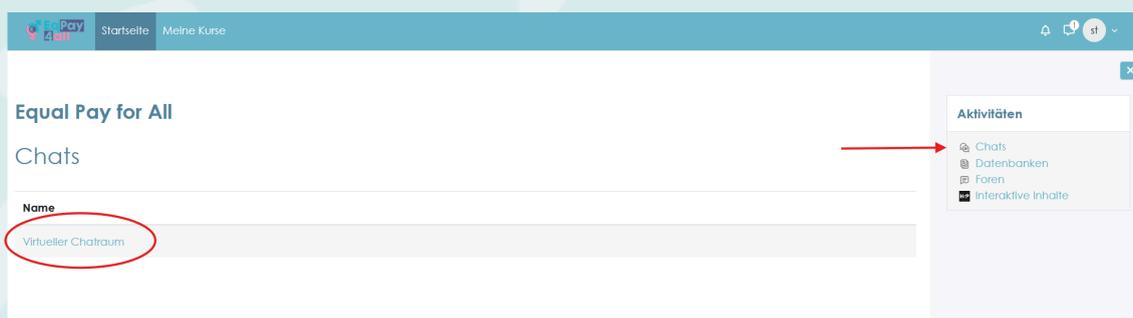


Abbildung 36

Klicken Sie im nächsten Fenster, das sich öffnet, auf **Chat betreten**, wie in *Abbildung 37* dargestellt.

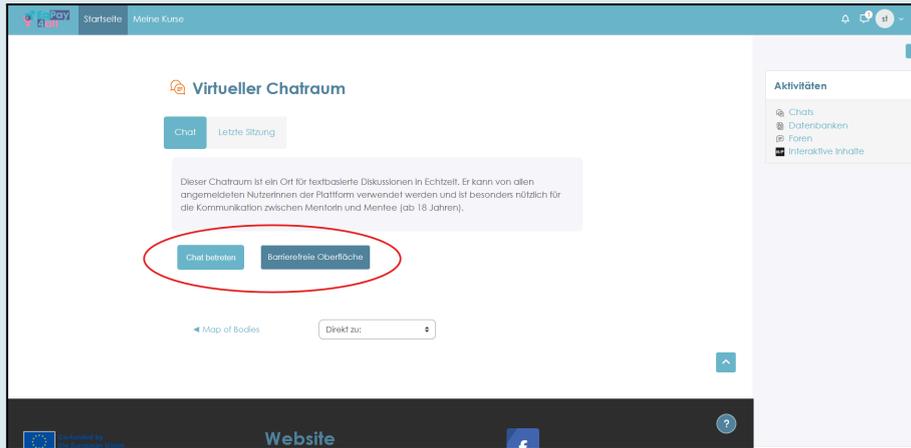


Abbildung 37

Sie können das **Design** des Chat-Raums in der unteren rechten Ecke neben der Schaltfläche **Senden** ändern und Ihren Text in der unteren linken Ecke des Chat-Fensters eingeben.

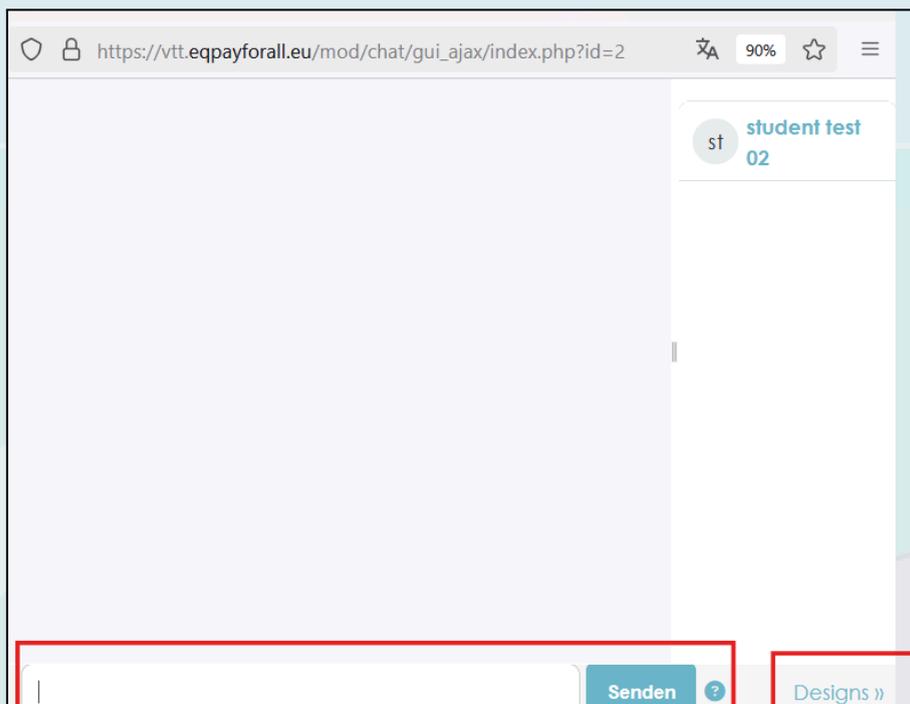


Abbildung 38

Chats werden auf der linken Seite des Fensters angezeigt, während die Benutzer der Plattform auf der rechten Seite zu sehen sind. *Abbildung 39* zeigt das Sprechblasendesign.

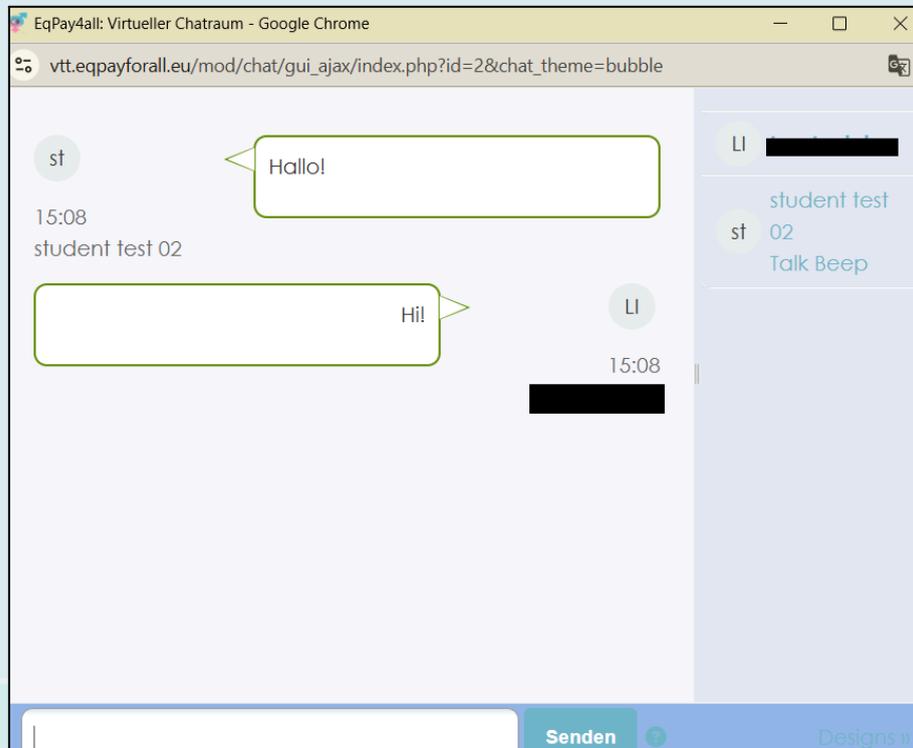
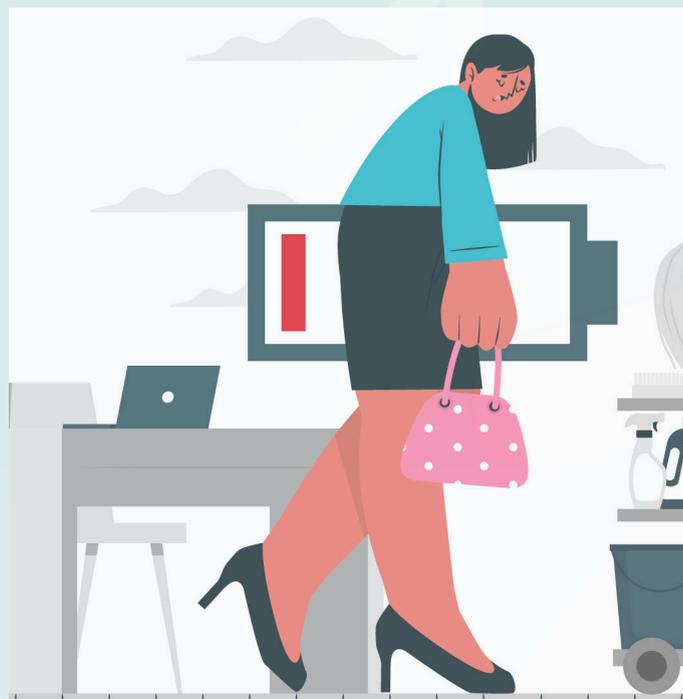


Abbildung 39



13. Auf der Plattform navigieren

Wenn Sie sich für alle Ihre Kurse angemeldet haben, können Sie sie alle auf der Seite **Meine Kurse** sehen, wo Sie auch eine Übersicht über Ihren Kursfortschritt sehen können, wie in *Abbildung 40* dargestellt.

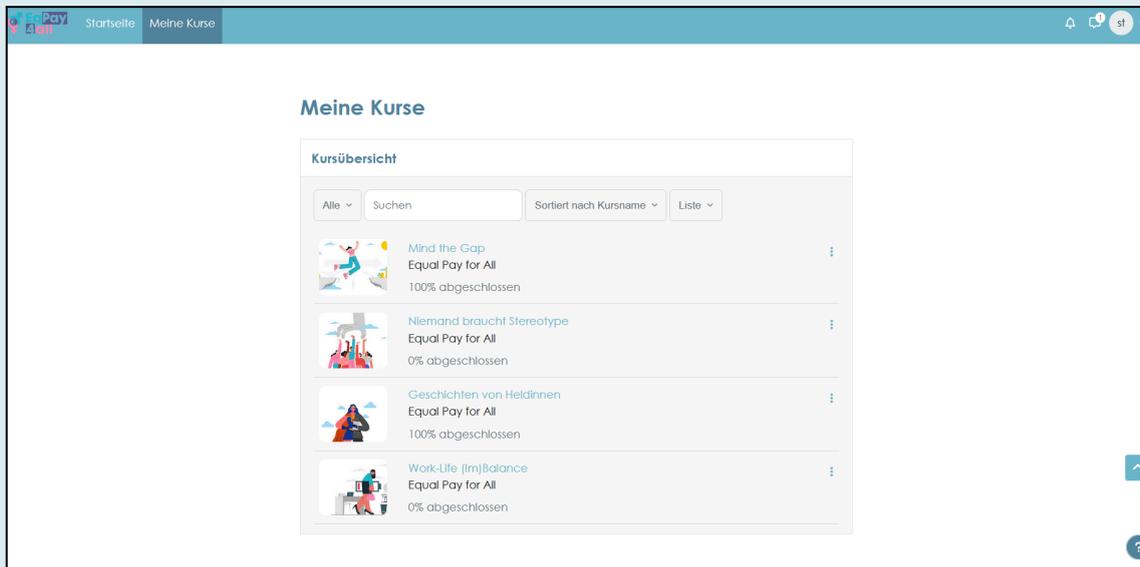


Abbildung 40

Die folgenden Bilder zeigen das **EqPay4all VTT**, nachdem Sie sich angemeldet haben. Direkt nach dem Einloggen sehen Sie die folgende Seite (*Abbildung 41*).

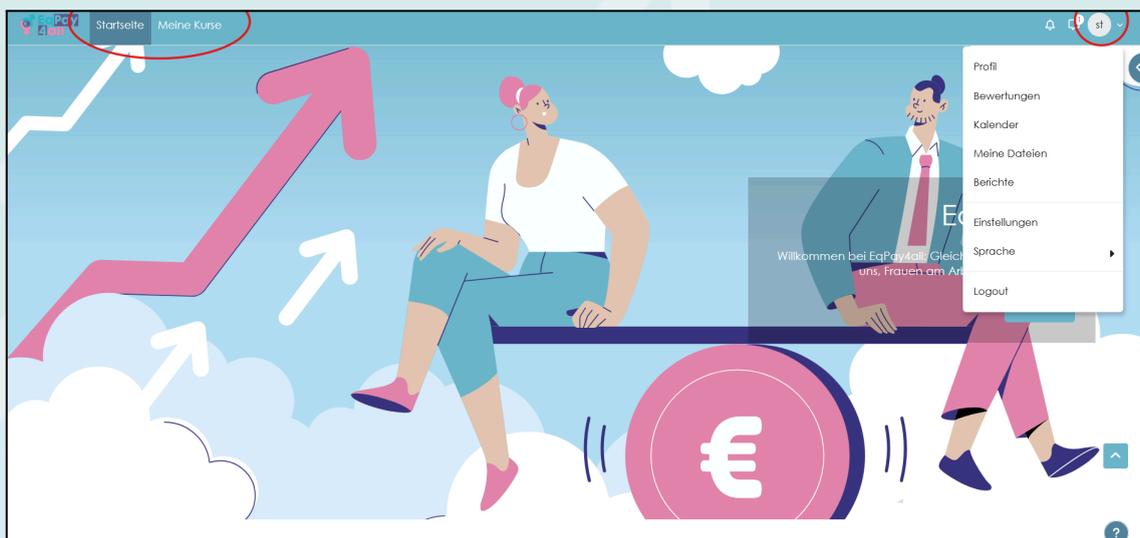


Abbildung 41

Sie können über das obere Banner in der Menüleiste oben links auf die Seiten **Startseite** und **Meine Kurse** zugreifen. Sie können auch Ihre persönlichen Dateien einsehen und die Spracheinstellungen ändern, indem Sie auf das Dropdown-Menü in

der Sprechblase mit Ihren Initialen oben rechts auf der Seite klicken, wo Sie auch die Benachrichtigungen und das Nachrichtenfach aufrufen können.

Sie können auch auf den Pfeil oben rechts auf der Seite klicken, um den **Navigationsabschnitt** zu öffnen, welcher Ihnen einen weiteren Zugang zur **Startseite**, zur Seite „**Meine Kurse**“, zu den **Aktivitäten** und zur Suche im **Forum** bietet.

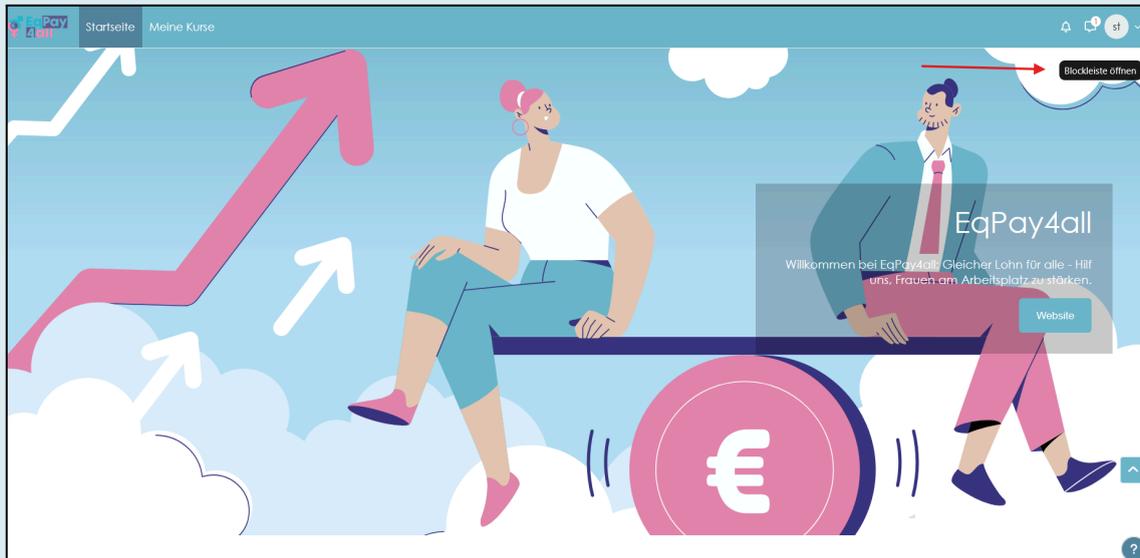


Abbildung 42

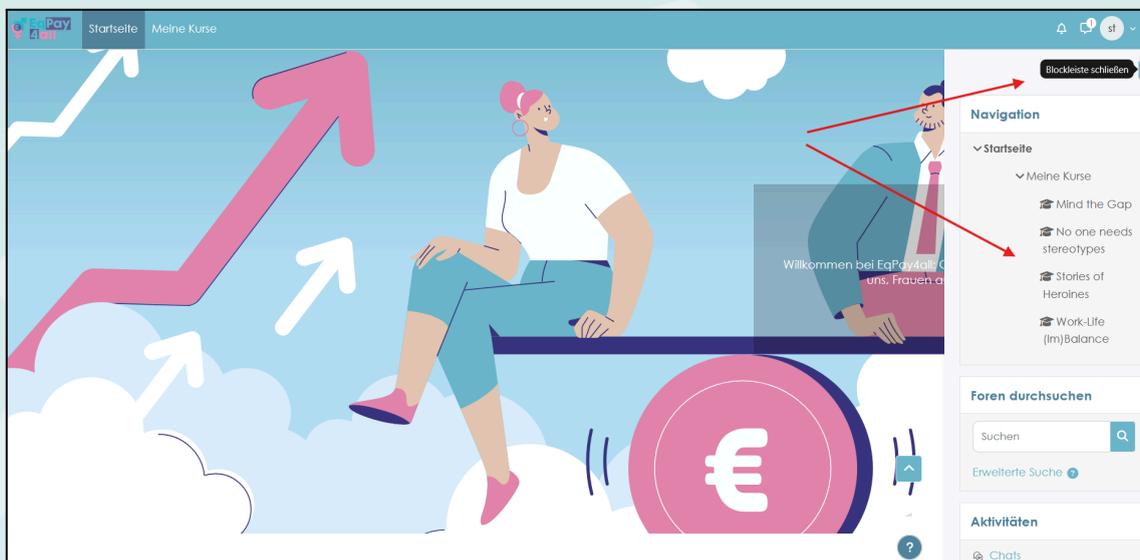


Abbildung 43

Außerdem können Sie über den **Navigationsblock** durch alle Kurse, in die Sie sich eingeschrieben haben, navigieren, wie in *Abbildung 43* dargestellt.

14. Als Mentor*in registrieren

Anmeldungen von Mentor*innen für den **EqPay4all VTT** sind herzlich willkommen. Die Schritte zur Registrierung als Mentor*in umfassen die Anmeldung für ein **Mentor*innenkonto** und die Erstellung eines **Mentor*inneneintrags** in der Datenbank des **Mentor Networks**. Alle Mentor*innenprofile werden überprüft und müssen bei der Anmeldung genehmigt werden, bevor sie Zugang zur Plattform erhalten.

14.1 Registration

Um sich als **EqPay4all**-Mentor*in zu registrieren, klicken Sie auf die Taste „Log-In“ oben rechts auf der **EqPay4all**-Homepage, <https://vtt.eqpayforall.eu/>

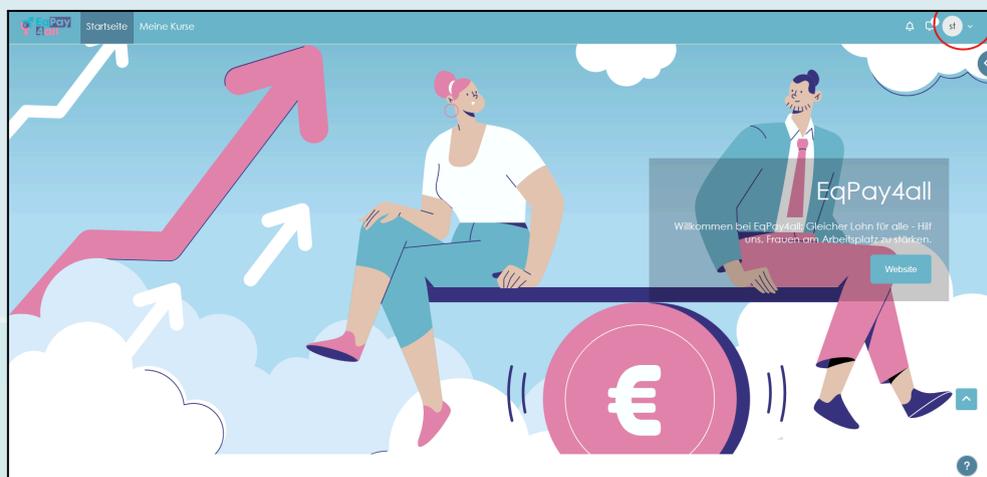


Abbildung 44

Klicken Sie auf Neues Konto anlegen.

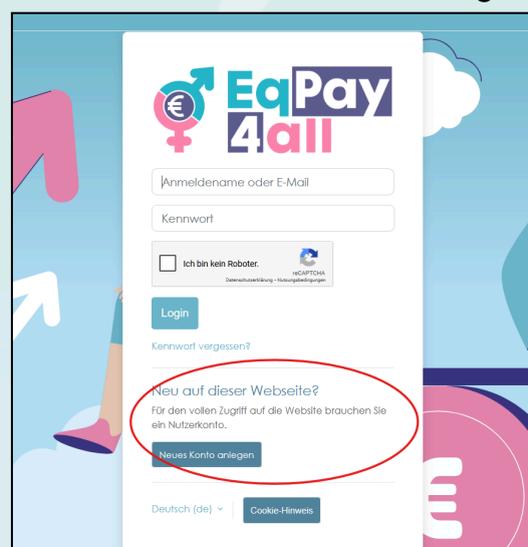


Abbildung 45

Tragen Sie Ihre Daten in die erforderlichen Profildfelder ein, einschließlich Ihres Geburtsdatums.

Abbildung 46

Scrollen Sie zum Ende der Seite und Sie sehen einen zusätzlichen Abschnitt für die **Mentor*innenregistrierung**. Fügen Sie bitte Ihren **Mentor*innennamen** (dieser kann mit dem Namen, den Sie in den obigen Feldern eingegeben haben, identisch sein), Ihre **Berufsbezeichnung** und Ihr **Land** in die vorgesehenen Felder ein und klicken Sie auf **Neues Nutzerkonto anlegen**.

Abbildung 47

Nachdem Sie die Einrichtung abgeschlossen haben, müssen Sie Ihr E-Mail-Konto bestätigen (eine Bestätigungs-E-Mail wurde an die von Ihnen für die Einrichtung gewählte E-Mail-Adresse gesendet).

14.2 Anmelden

Sie können sich mit Ihrem Anmeldenamen und Ihrem Passwort auf der Plattform anmelden, sobald Sie Ihre E-Mail-Adresse verifiziert haben.

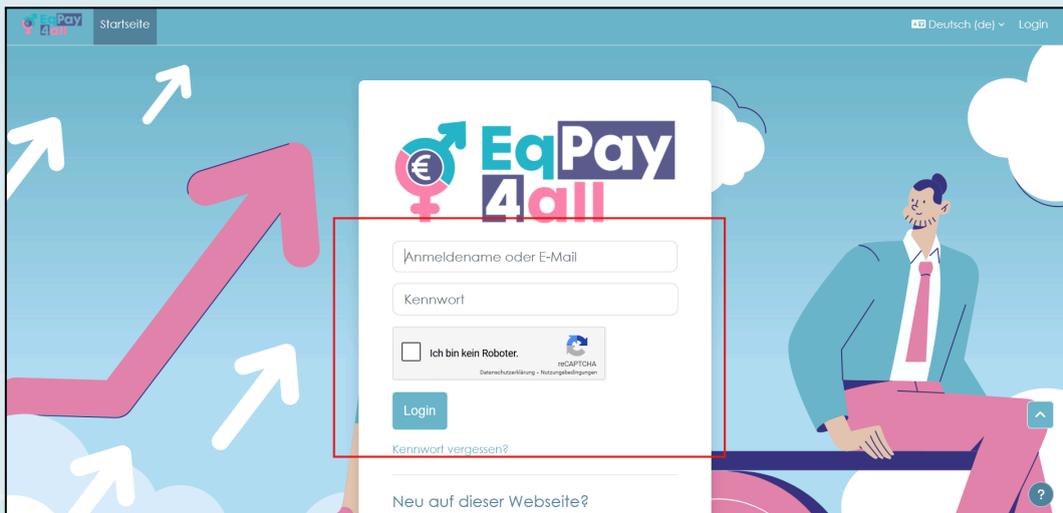


Abbildung 48

Sobald Sie sich angemeldet haben, klicken Sie auf die Schaltfläche „Mentor Network“ im mittleren Block auf der Startseite, wie in *Abbildung 49* dargestellt, um dem Netzwerk beizutreten.



Abbildung 49

14.3 Ihr Profil zur Datenbank des Mentor Networks hinzufügen

Sie benötigen die folgenden Informationen, damit Ihr Profil im **EqPay4all-Mentor Network** überprüft und genehmigt werden kann:

1. Ein Foto/Bild (jpeg oder png, maximale Dateigröße 2 MB)
2. Ihre Berufsbezeichnung
3. Fachgebiet(e)
4. Eine kurze Biografie
5. Gesprochene Sprache(n)
6. E-Mail-Adresse
7. Das Land, in dem Sie ansässig sind

Es gibt ein optionales Feld, um Ihr LinkedIn-Profil hinzuzufügen, falls Sie dies wünschen.

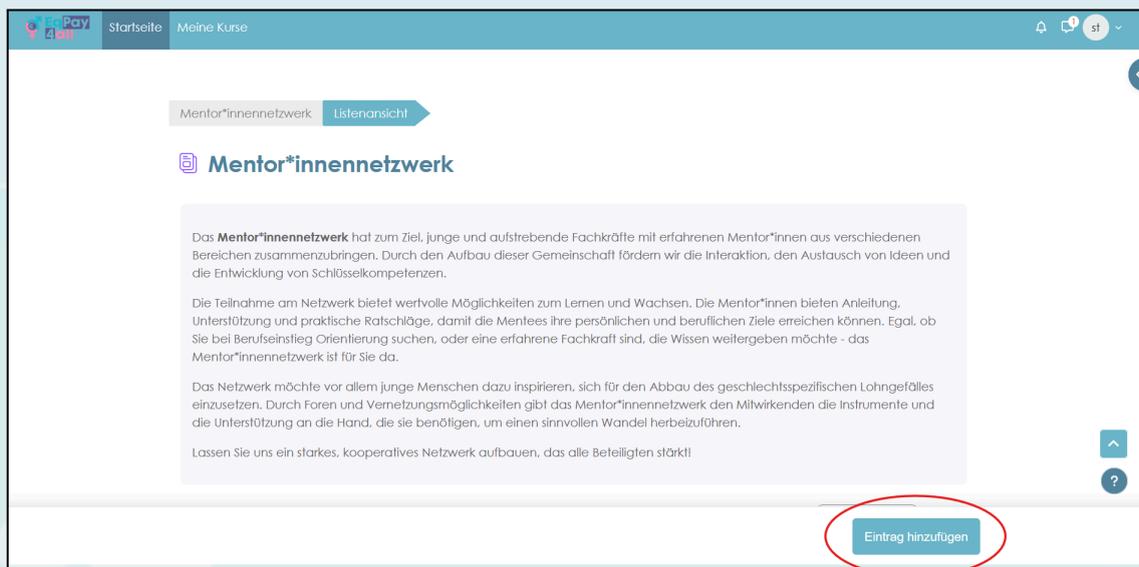


Abbildung 50

Klicken Sie auf die Schaltfläche **Eintrag hinzufügen**, wie in *Abbildung 50* dargestellt, um Ihre Angaben zu Ihrem einzigartigen Mentor*innennetzwerk-Datenbankeintrag hinzuzufügen.

Mentor*innennetzwerk
Neuer Eintrag

Mentor*innennetzwerk

Neuer Eintrag

name

image

Maximale Größe für Dateien: 2 MB, maximale Anzahl von Anhängen: 1

↓
 Bewegen Sie Dateien in dieses Feld (Drag-and-drop)

Alternativer Text

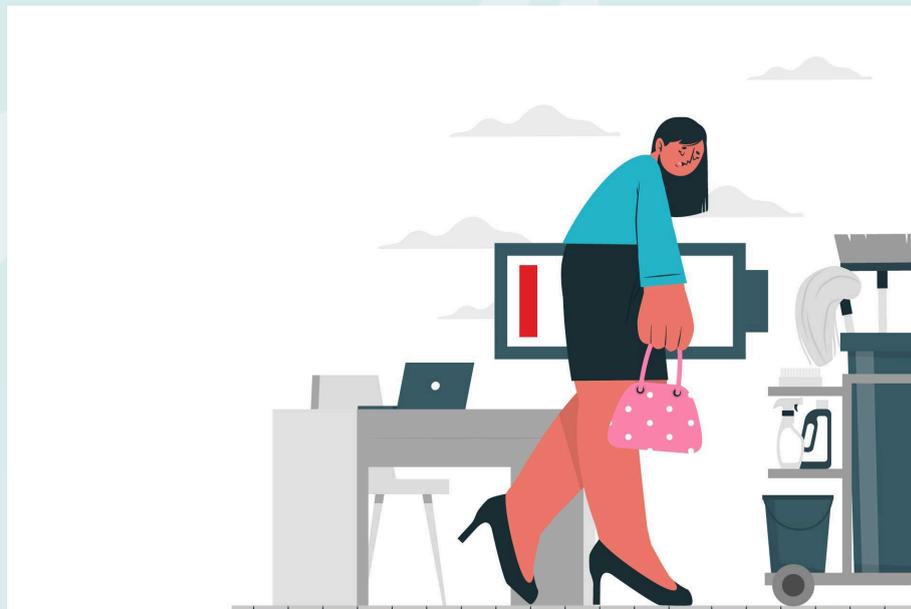
job title

Areas of Expertise

Abbrechen
Speichern

Abbildung 51

Füllen Sie alle erforderlichen Felder aus und klicken Sie auf **Speichern**.



Nach erfolgreicher Erstellung Ihres Mentor*innenprofils werden Sie zu Ihrer Seite weitergeleitet, auf der oben rechts in gelber Farbe markiert die Meldung „Freigabe ausstehend“ angezeigt wird (siehe Abbildung 52).

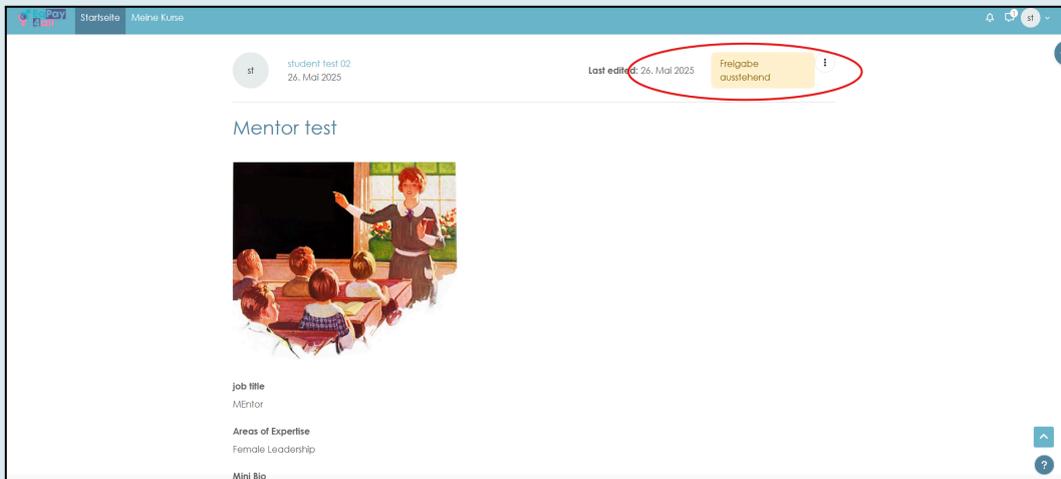


Abbildung 52

Ihre Angaben werden automatisch an den*die Website-Administrator*in gesendet und an den*die zuständige*n Projektvertreter*in für Ihr Land weitergeleitet, der sich mit Ihnen in Verbindung setzen wird, um den Verifizierungsprozess einzuleiten. Sobald Ihre Identität verifiziert wurde, wird Ihnen die Moodle-Rolle des*r Mentors*in zugewiesen und Ihr Mentor*innenprofil in der Datenbank wird genehmigt, wodurch es für alle EqPay4all-Lernenden sichtbar wird.

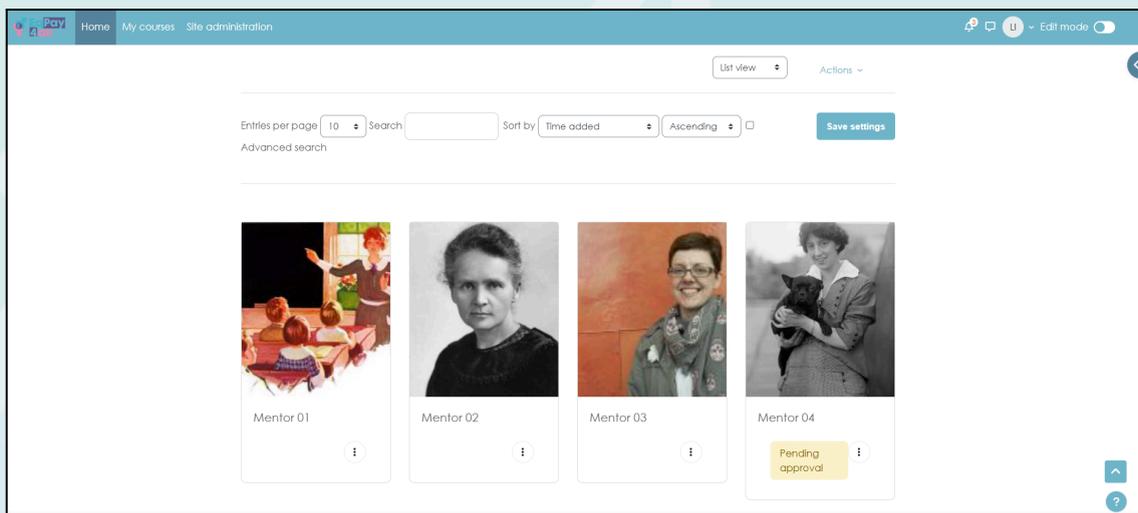


Abbildung 53

Zuweisung von Mentees (nur durch Website-Administratoren)

- Zugriff auf die vollständige Profilsseite des*r Lernenden über Website-Verwaltung ► Benutzer ► Accounts ► Liste der Benutzer
- Klicken Sie auf den Namen des*r Lernenden, um das Profil anzuzeigen.
- Klicken Sie im Abschnitt Verwaltung auf Präferenzen.
- Klicken Sie im Abschnitt Rollen auf Rollen für diese*n Benutzer*in zuweisen.
- Wählen Sie die zuzuweisende Rolle, z.B. Mentor*in/Tutor*in, indem Sie auf das Wort klicken.
- Wählen Sie den*die Mentor*in in der Liste der potenziellen Benutzer*innen aus und fügen Sie ihn mit der Schaltfläche Hinzufügen zur Liste der vorhandenen Benutzer*innen hinzu.

Der*die zugewiesene Mentor*in kann die ihm*r zugewiesenen Mentees in der Übersicht unter dem Abschnitt **Meine Mentees** sehen und darauf zugreifen.

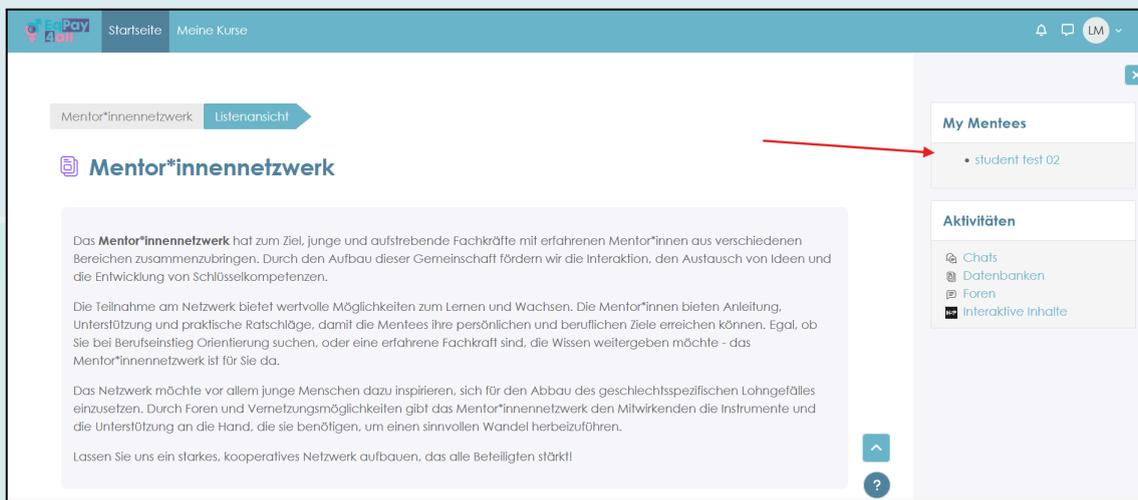


Abbildung 54

15. Holen Sie sich die Moodle Mobile App

Die gesamte EqPay4all-Plattform kann auch über Ihr Mobiltelefon genutzt werden. Dazu müssen Sie die Moodle Mobile App für Android oder IOS herunterladen, je nachdem, welche Art von Handy Sie haben. Um die mobile App zu erhalten, klicken Sie auf das “?” Fragezeichen und dann auf den Link „Laden Sie die mobile App“, der sich auf allen Seiten der EqPay4all-Webseite in der unteren rechten Ecke befindet.

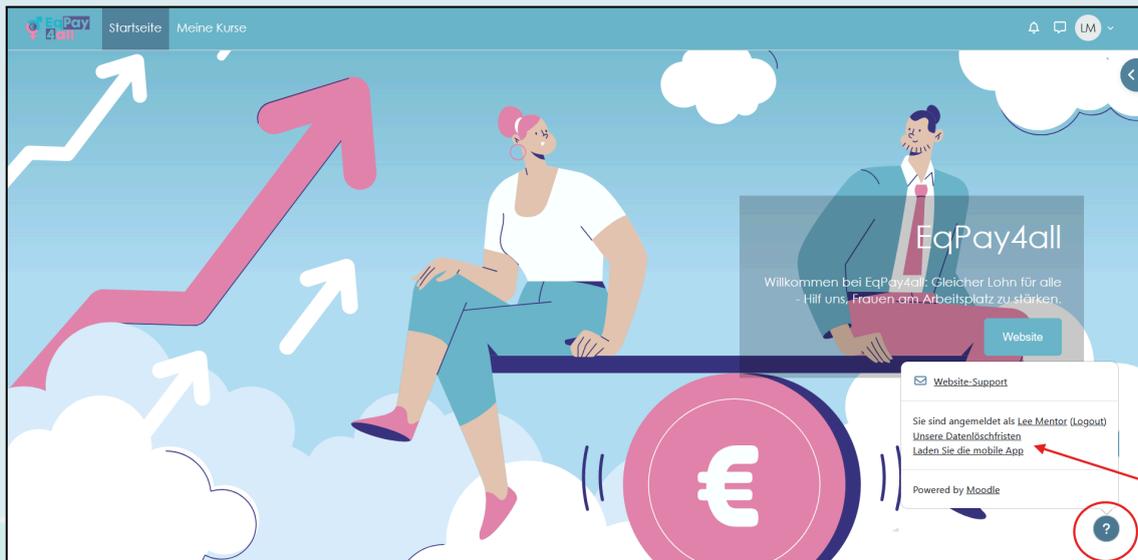


Abbildung 55

Folgen Sie den Anweisungen, um die App aus dem *AppStore* oder von *GooglePlay* herunterzuladen und auf Ihrem Telefon zu installieren. Öffnen Sie die App, nachdem Sie sie auf Ihrem Handy installiert haben. Geben Sie <https://vtt.eqpayforall.eu/> in das **Ihre Seite** Feld ein und folgen Sie dem URL-Link auf der nächsten Seite. Geben Sie schließlich Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort ein und klicken Sie auf **Anmelden**.

16. Fehlersuche und Support

- Bei technischen Problemen sehen Sie in der Hilfe von Moodle nach.
- Wenn Sie sich nicht anmelden können, versuchen Sie, Ihr Passwort zurückzusetzen.
- Bei kursbezogenen Fragen wenden Sie sich an Ihre*n Kursleiter*in.
- Bei anhaltenden Problemen wenden Sie sich bitte per E-Mail an den Moodle-Administrator unter contact@eqpayforall.eu.

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, sich auf der **EqPay4All** Moodle-Plattform zurechtzufinden und diese optimal zu nutzen. Viel Spaß beim Lernen!