

## VIELFALT LÄSST SICH GESTALTEN – UPDATE 2025

### Seminarprogramm zu interkultureller Kompetenz und Diversity im Rahmen des Projektes „Hilfe für Helfer\_Phase 5“

Seminare Chemnitz  
Mai / Juni 2025  
in Präsenz, hybrid und online

Am 14. Mai starten wir unser Seminarprogramm mit wie immer aktuell relevanten und zwei neu entwickelten Themenbereichen in Präsenz, hybrid und online – für Ihren Arbeitsalltag im interkulturellen, helfenden und beratenden Wirkungsfeld! Unsere Fortbildungen richten sich an haupt- wie ehrenamtlich tätige MitarbeiterInnen aus Institutionen, Verbänden, pädagogischen Einrichtungen, Vereinen und Verwaltung in den Bereichen Jugend, Soziales, Kultur, Bildung, Gesellschaft und Integration und können kostenfrei gebucht werden. Die Veranstaltungen im Rahmen unseres Programms sind praxisnah gestaltet. ReferentInnen sind ExpertInnen aus der Praxis, teilweise mit eigenem Migrationshintergrund.

Und es wird viel Raum für Diskussionen und Austausch unter den Teilnehmenden geben. Um einen hohen Wissenstransfer in die Praxis und größtmöglichen Dialog der TeilnehmerInnen mit den DozentInnen sowie untereinander zu gewährleisten, ist die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt! Über <https://seminare.academy-isc.de/> können Sie sich direkt anmelden.

### THEMEN UND TERMINE IM ÜBERBLICK

#### ONLINE-Austausch: ACADEMY IM DIALOG

**RÜCKKEHR NACH SYRIEN?** am 14.05.2025  
Realitäts-Check aus Perspektive der Migrationsforschung um 17:00 Uhr

#### Präsenz-Seminar

**BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)** am 15.05.2025  
am Beispiel von Flucht & Migration um 17:00 Uhr

#### HYBRID-Seminar

**INTEGRATIONSARBEIT IM KRISENMODUS.** am 20.05.2025  
Psychische Sicherheit in unsicheren Zeiten gewinnen um 17:00 Uhr

#### Präsenz-Seminar

**AUSDRUCK UND VERSTEHEN.** am 26.05.2025  
Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen um 16:30 Uhr

#### HYBRID-Seminar

**DIE TÜRKEI:** am 03.06.2025  
Aktuelle Entwicklungen im Land zwischen Orient und Okzident um 17:00 Uhr

#### Präsenz-Seminar

**BRÜCKEN BAUEN:** am 12.06.2025  
Grundlagen interkultureller Kommunikation um 17:00 Uhr

#### Präsenz-Seminar

**ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?** am 19.06.2025  
Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung um 17:00 Uhr

- die Teilnahme ist kostenfrei • erfahrene ExpertInnen als DozentInnen
  - praxisnah, anschauliche und lebendige Vermittlung
- berufsbegleitend belegbar • frei wählbar je nach Interesse und zeitlichen Präferenzen
- Forum für Austausch und Anregungen mit AkteurInnen aus den verschiedensten Bereichen

## ONLINE-Austausch

### RÜCKKEHR NACH SYRIEN? Realitäts-Check aus Perspektive der Migrationsforschung

am 14.05.2025 von 17:00–19:30 Uhr

#### THEMENBEREICHE

Das Assad-Regime war kaum gestürzt, da erklangen bereits die ersten politischen Forderungen nach einer Rückführung syrischer Geflüchteter aus Europa. Die Grundlage für ihren Schutzstatus sei mit dem Ende des Bürgerkriegs in Syrien nicht mehr gegeben. Diese Forderungen ordnen sich ein in die Debatte um eine Überstrapazierung der Aufnahmesysteme, wachsende Zweifel an der Legitimität des aktuellen Asylsystems und den Wunsch nach umfangreichen Abschiebungen. Erkenntnisse der Rückwanderungsforschung weisen auf die Ambivalenz der Begrifflichkeiten hin und schlagen eine Erweiterung der Blickrichtung vor, um zu effektiven und humanen politischen Handlungsansätzen zu gelangen. Das Ziel dieser DIALOG-Veranstaltung ist es, anhand der aktuellen Debatte um die Rückführung syrischer Kriegsflüchtlinge die Thematik von Rückkehr und Rückwanderung aus wissenschaftlicher Perspektive zu durchdringen. Dabei werden wir uns mit den asylrechtlichen Grundlagen der Forderung nach Rückkehr befassen, aber auch mit migrationswissenschaftlichen Erkenntnissen zu Rückwanderung, zirkulärer und transnationaler Migration.

Im gemeinsamen Austausch werden wir auf Basis des Referentinnen-Inputs Optionen diskutieren, unter welchen Voraussetzungen eine erfolgreiche und humane Rückkehr möglich ist, und ob es Alternativen gibt, die weniger Nachteile und mehr Synergien für die betroffenen Geflüchteten, ihre Herkunftsländer sowie auch die Aufnahmeländer bereithalten.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Wie ist die Rückkehr-Debatte hinsichtlich Geflüchteter aus Syrien zu beurteilen?
- ▷ Was sollte man hierzu unbedingt wissen und für eine eigene Positionierung mit heranziehen?
- ▷ Auf welche Weise können AkteurInnen aus dem Bereich Integration und Migration diese Kenntnisse in Ihrer Praxis nutzen?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ können Sie sich gemeinsam in einen intensiven und anregenden Dialog über Bedingungen von und Alternativen zu Rückkehr im Zusammenhang von Krieg und Verfolgung begeben und die Möglichkeiten einer Übertragung auf verschiedene Weltregionen und Krisensituationen ausloten
- ▷ haben Sie einen profunden Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen von Rückkehr im Flucht- und Asylzusammenhang erhalten
- ▷ konnten Sie die Gelegenheit zu Diskussion, Reflexion und Transfer nutzen und von Informationen auf aktuellstem Stand sowie hilfreichen Hinweisen zum Themenbereich durch eine erfahrene Expertin aus der Wissenschaftspraxis profitieren

#### FAKTEN

- Termin: Mittwoch, 14. Mai 2025, 17:00–19:30 Uhr
- ACHTUNG Format: ONLINE\_Zoom!
- Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Onlineportal
- Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/>
- die Platzanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de!](mailto:info@academy-isc.de)

## PRÄSENZ-SEMINAR

### BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

#### am Beispiel von Flucht & Migration

am 15.05.2025 von 17:30–19:30 Uhr

#### THEMENBEREICHE

In diesem Seminar werden die Themen Migration & Flucht aus der Perspektive von Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) betrachtet. Es bietet sowohl eine theoretische Grundlage als auch einen praxisorientierten Ansatz, um das Thema Migration und Flucht im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung zu behandeln und das erworbene Wissen im jeweiligen Wirkungsbereich weiterzugeben.

Im Mittelpunkt der Seminardurchführung steht eine etablierte Methode des Globalen Lernens – „Refugee Chair“ –, welche die ungleichen globalen Lebensbedingungen sowie Herausforderungen und Ursachen von Migration und Flucht in anschaulicher Weise aufzeigt, um so den Teilnehmenden einen sensibilisierten Einblick in die Erlebnisweisen anderer, gefährdeter Lebenswirklichkeiten zu vermitteln. Verbunden wird die Methode mit interaktiven Übungen sowie gemeinsamer Reflexion und Auswertung, wodurch eine vertiefte Perspektivübernahme möglich gemacht wird, anhand derer sich die Teilnehmenden globale Zusammenhänge von Fluchtbewegungen erschließen können und lernen, wie Migration aus der Blickrichtung von nachhaltiger Entwicklung sowie der Sustainable Development Goals (SDGs) verstanden werden kann.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Wie können Methoden des Globalen Lernen genutzt werden, um die komplexen Themen von Migration und Flucht verständlich zu vermitteln?
- ▷ Welche Rolle spielen Nachhaltigkeitsziele bei der Analyse von Ursachen und Folgen der weltweiten Flucht- und Migrationsbewegungen?
- ▷ Was für Ressourcen und Bedingungen sind notwendig, um Fluchtursachen zu verringern und nachhaltige Lösungen zu finden?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie ein vertieftes Verständnis der Ursachen von Migration und Flucht unter Berücksichtigung von weltweit gegebenen Disparitäten und der Nachhaltigkeitsaspekte entwickelt
- ▷ konnten Sie die Methode „Refugee Chair“ als Instrument für die Vermittlung komplexer globaler Themen kennenlernen sowie gemeinsam deren Anwendung in der Berufspraxis reflektieren
- ▷ sind Sie in der Lage, Nachhaltigkeit und Sustainable Development Goals als Rahmen für die Analyse von Migration und Flucht einzuordnen und haben praxisorientierte Ansätze erarbeitet, wie sie diese Themen in ihre eigene Arbeit integrieren können

#### FAKTEN

- Termin: Donnerstag, 15. Mai 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Kieselstein-Villa | Erzbergerstraße 3 | 09116 Chemnitz | 2. OG
- Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/>
- die Platzanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)!

## HYBRID-SEMINAR

### INTEGRATIONSARBEIT IM KRISENMODUS. Psychische Sicherheit in unsicheren Zeiten gewinnen

am 20.05.2025 von 17:00–19:30 Uhr  
Teilnahme online oder in Präsenz wählbar

#### THEMENBEREICHE

Bei der interkulturellen Arbeit ist Unsicherheit normal. Umso mehr ist es hier notwendig, bestmöglich Gelassenheit und Geborgenheit zu vermitteln. Doch wie kann das gelingen, wenn die HelferInnen selbst keinen festen Boden unter den Füßen spüren, in Zeiten von Krieg die Orientierung schwerfällt und nicht absehbar ist, was noch geschieht? Wenn für viele Menschen existenzielle Grundlagen in Frage stehen und ein Gefühl von Bedrohung, durchaus auch bis hin zu unserer Demokratie, allgegenwärtig ist. Und wenn die Verständigung darüber mit anderen schwierig wird, weil die Einschätzungen der Lage ganz unterschiedlich sind?

Dieses Seminar möchte Möglichkeiten aufzeigen, wie in dieser Gemengelage zumindest ein Stückchen psychische Sicherheit aufgebaut werden kann, um den bestmöglichen Zugang zu den eigenen Ressourcen zu bewahren. Denn das brauchen wir für uns – aber auch für die Begleitung uns anvertrauter Menschen bei der interkulturellen Arbeit.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Woher Orientierung und Ruhe nehmen, wenn um mich herum viel zu Vieles ins Wanken gerät?
- ▷ Und wie angesichts einer solchen Situation meiner Aufgabe gerecht werden, für andere da zu sein, um deren Sorgen und Ängste stärkend und schützend begleiten zu können?
- ▷ Welche Blickrichtungen und Herangehensweisen gibt es und wo kann ich ansetzen, um das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit (wieder) zu erlangen und anderen vermitteln zu können?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie hilfreiche Hinweise und Unterstützung darin erhalten, wo Sie zunächst einmal bei sich selbst ansetzen können, um in Zeiten allgemeiner Verunsicherung nicht allzu sehr den Boden unter den Füßen zu verlieren
- ▷ können Sie eigene Ressourcen und Energiereserven besser aktivieren und weitergeben, wenn es darauf ankommt
- ▷ verlieren Sie nicht mehr so schnell den Kontakt zu Ihrem inneren Kompass, um sich und andere auch durch bewegtere Szenarien navigieren und sicher begleiten zu können

#### FAKTEN

- Termin: Dienstag, 20. Mai 2025, 17:00–19:30 Uhr
- Teilnahme VOR ORT oder ONLINE möglich
- Bei Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/> bitte auswählen!
- Ort Durchführung in PRÄSENZ: Andréstraße 15 | 09112 Chemnitz-Kaßberg
- ONLINE-Teilnahme: Nach Anmeldung und erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihre digitalen Zugangsdaten
- die Platzanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)!

## PRÄSENZ-SEMINAR

### AUSDRUCK UND VERSTEHEN.

### Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen

am 26.05.2025 von 16:30–19:30 Uhr

#### THEMENBEREICHE

Aufmerksamkeit gewinnen und Aufmerksamkeit schenken, Wahrnehmen und Wahrgenommen werden – dieses Wechselspiel bestimmt Ausdruck und Verstehen. Es handelt sich um ein Geben und Nehmen im Spektrum von Interesse signalisieren, Zuhören und Innehalten, aber auch Autorität vermitteln, Stoppzeichen und Grenzen setzen, was im interkulturellen Bereich besonders wichtig ist.

Wirkung und Ausstrahlung haben damit zu tun, in Verbindung mit mir selbst zu sein – denn dies ermöglicht überhaupt erst, einen Zugang zu anderen und echtes Verstehen herstellen zu können.

So kann man beispielsweise lernen, seine Stimme zu modulieren wie ein Instrument, von schrill bis sanft, von streng bis zugewandt. Dabei ist Klang und Ausdruck immer in Zusammenhang mit Atem, Blick und Körperhaltung zu bedenken. Zudem kommt es darauf an, ein Gespür für begleitende, die gewünschte Wirkung unterstreichende Gestik und Mimik zu entwickeln. Um so mein Gegenüber zu erreichen durch das Zugleich von Respekt-und-Offenheit-Zeigen sowie Respekt-und-Offenheit-Erzeugen.

In diesem Seminar werden Sie, erlebnisbasiert anhand von Übungen und praxisnaher Auswertung, durch die Möglichkeiten des persönlichen Ausdrucks mit Stimme und Körper von einer Künstlerin mit profunder Bühnenerfahrung geleitet.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Auf welche Art und Weise kann ich Botschaften und Haltungen mit allen Sinnen vermitteln und verkörpern?
- ▷ Wie komme ich in Kontakt mit mir selbst und stelle Verbindung zu anderen anhand von Stimme, Blick und Körperhaltung her?
- ▷ Welche Rolle spielen Atemtechnik, Pausen und Gestik?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie ein Gefühl für die Bandbreite stimmlicher Modulationsmöglichkeiten und ihrer Wirkung entwickelt
- ▷ erleben Sie, dass Verstandenwerden nicht nur über Worte vermittelt bzw. hergestellt werden kann
- ▷ können Sie anhand von Übungen wichtige Ausdrucksmöglichkeiten für Ausstrahlung und Verbundensein erleben und in Ihren Alltag transferieren

#### FAKTEN

- Termin: Montag, 26. Mai 2025, 16:30–19:30 Uhr
- VA-Ort: Kieselstein-Villa | Erzbergerstraße 3 | 09116 Chemnitz | 2. OG
- Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/>
- die Platzanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)!

## HYBRID-SEMINAR

### DIE TÜRKEI: Aktuelle Entwicklungen im Land zwischen Orient und Okzident

am 03.06.2025 von 17:00–19:30 Uhr  
Teilnahme online oder in Präsenz wählbar

#### THEMENBEREICHE

Die Türkei war und ist von jeher ein Land zwischen Orient und Okzident und entsprechend zwiegespalten in seiner Geschichte – bis hin zu den aktuellsten Entwicklungen in Bezug auf Gegnerschaften wie Allianzen im weltpolitischen Gefüge. Auch im Inneren bestehen große Spannungen, bspw. was den Umgang mit oppositionellen Kräften anbetrifft. Nach wie vor stellt die Kurdenfrage eine massive Herausforderung dar und erweist sich die Staatsräson sowohl hinsichtlich der Haltung zum Islam als auch gegenüber demokratischen Bewegungen als problematisch.

Die deutsch-türkischen Beziehungen sind sehr eng, vielfältig und trotz der 3 Mio. Menschen mit türkeistämmigen Wurzeln in Deutschland – von denen viele deutsche StaatsbürgerInnen sind – wird die Türkei vielerorts immer noch als ein Land betrachtet, das uns auf der einen Seite nah und verbunden ist, andererseits jedoch auch weit entfernt und irritierend erscheint.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Welche Rolle spielt die Türkei als Regional- und Hegemonialmacht – und wie wechselhaft bzw. konstant positioniert sie sich im internationalen Machtgeflecht, bspw. was ihre Stellungnahmen zum Kriegsgeschehen zwischen Russland und der Ukraine oder zur jüngsten Entwicklung in Syrien und den Nahostkonflikt betrifft?
- ▷ Über welche geschichtlichen, kulturellen und sozialen Hintergründe zu diesem Land zwischen Orient und Okzident sollte man im Bilde sein, um aktuelle Entwicklungen verstehen und besser einschätzen zu können?
- ▷ Wie doppelbödig gestaltet sich die Suche nach Identität bei türkeistämmigen Zugewanderten und Deutsch-TürkInnen, welche Antworten auf Fragen nach Zugehörigkeit finden vor allem junge Menschen in den urbanen Ballungsräumen?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie eine Idee und Vorstellung von der vielfältigen Realität eines Landes, über das im öffentlichen Diskurs in Deutschland oft holzschnittartig, klischeebehaftet und nicht ohne Vorurteile berichtet wird
- ▷ können Sie wissenswerte Erkenntnisse darüber, welche sozialen, kulturellen und historischen Gegebenheiten relevant und für maßgebliche Entwicklungen innerhalb der Türkei selbst sowie hinsichtlich ihrer Rolle auf der weltpolitischen Bühne als wichtig zu betrachten sind, in Ihre Alltagspraxis mitnehmen
- ▷ verstehen Sie besser die politischen und gesellschaftlichen Kräfte, welche aus vielen Richtungen auf die türkeistämmige Community in Deutschland einwirken

#### FAKTEN

- Termin: Dienstag, 03. Juni 2025, 17:00–19:30 Uhr
- Teilnahme VOR ORT oder ONLINE möglich
- Bei Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/> bitte auswählen!
- Ort Durchführung in PRÄSENZ: Andréstraße 15 | 09112 Chemnitz-Kaßberg
- ONLINE-Teilnahme: Nach Anmeldung und erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihre digitalen Zugangsdaten
- die Platzanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)!

**Praxisrelevant**  
für AkteurInnen an der Basis wie in  
verantwortlichen Positionen

## PRÄSENZ-SEMINAR

### **BRÜCKEN BAUEN: Grundlagen interkultureller Kommunikation**

am 12.06.2025 von 17:00–19:30 Uhr  
in den neuen Räumlichkeiten der academy

#### THEMENBEREICHE

Was gehört dazu, wenn man Grenzen überwinden und Brücken zum Gegenüber bauen möchte?  
Oft kommt es zu Missverständnissen, weil Hintergrundwissen fehlt – und manchmal sind es erstaunlich kleine, aber dennoch relevante Dinge, die uns bei unserem Verhalten bzw. unserem Gegenüber nicht bekannt oder einfach (noch) nicht vertraut sind, welche über einen positiven oder eben auch nicht gelingenden Umgang miteinander entscheiden können.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Worauf kommt es bei der interkulturellen Kommunikation an – worin bestehen die spezifischen Herausforderungen und Möglichkeiten?
- ▷ Wie verändern sich die Beteiligten durch Begegnung mit anderen Kulturen und welche Chancen liegen für alle darin?
- ▷ Wie vermeide ich falsche Botschaften und welche Bedeutung hat der nonverbale Faktor?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ können Sie Grundlagen und allgemeine Sensibilisierung für das Verstehen kultureller Unterschiede und Tipps für gelingende Interaktionen zwischen Menschen aus verschiedenen Kulturen mit in Ihre Praxis nehmen
- ▷ sind sie informiert über eigen- und fremdkulturelle Orientierungssysteme sowie dazu, was Transkulturalität bedeutet und wie man Verbindung zwischen Menschen unterschiedlichster Herkunft herstellen kann
- ▷ haben Sie Einblick in Dynamiken bekommen, die das Aufeinanderprallen wie auch das gegenseitige Annähern von Menschen mit verschiedensten Hintergründen ausmachen und wie Sie diese konstruktiv gestalten können

#### FAKTEN

- Termin: Donnerstag, 12. Juni 2025, 17:00–19:30 Uhr
- **ACHTUNG! VA-Ort:** Neue Räumlichkeiten der academy in der Andréstraße 15 | 09112 Chemnitz-Kaßberg
- **Anmeldung** über <https://seminare.academy-isc.de/>
- die Platzanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)!



## PRÄSENZ-SEMINAR

### ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?

#### Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung

am 19.06.2025 von 17:00–19:30 Uhr

#### THEMENBEREICHE

Seit drei Jahrzehnten prägt und durchdringt die Digitalisierung unseren Alltag, unsere Arbeitswelt und unser Selbstverständnis. Was als technologische Revolution begann, ist heute ein fester Bestandteil der menschlichen Existenz. Dieses interaktive Seminar lädt Sie ein, auf eine kritisch-reflektierte Reise durch 30 Jahre Medienwandel zu gehen. Gemeinsam erkunden wir, wie Digitalisierung uns nicht nur verändert, sondern auch herausfordert – und wie wir ihre Potenziale verantwortungsvoll nutzen können. Digitale Medien haben Arbeitsprozesse revolutioniert: Cloud-Computing, KI-gestützte Analysen und globale Vernetzung steigerten die Produktivität, schufen aber auch neue Stressphänomene wie „Digital Burnout“. Im Privatleben ermöglichen soziale Medien grenzenlose Kommunikation, doch gleichzeitig leiden psychische Gesundheit und zwischenmenschliche Bindungen unter Reizüberflutung und algorithmischen Filterblasen. Gerade auch für Menschen, die sich im Rahmen der interkulturellen Arbeit, in sozialen Berufen und im Bildungsbereich engagieren, ist hier ein neues Herangehen und eine große Achtsamkeit von aktuellem Belang. Studien zeigen, dass die ständige Erreichbarkeit u. a. zu Schlafstörungen und reduzierter Aufmerksamkeitsspanne führt – ein Paradox des Fortschritts. Während jüngere Generationen als „Digital Natives“ intuitiv mit Technologien interagieren, kämpfen Ältere oft mit dem Tempo des Wandels. Doch diese Kluft birgt Chancen: Jugendliche lehren uns Agilität, erfahrenere Generationen vermitteln kritische Reflexion. Wir analysieren, wie unterschiedliche Altersgruppen Medien nutzen – vom TikTok-Trend bis zum Telefonat – und diskutieren, was wir voneinander lernen können. Themen sind u. a. Resilienz in der Hypervernetzung: Strategien für einen bewussten Umgang – Ist die digitale Überforderung umkehrbar? Ja – durch gezielte Maßnahmen. Wir erarbeiten evidenzbasierte Ansätze: Eigene Resilienz erforschen & stärken – Digitale Souveränität: Wie Medienkompetenz (nicht nur für Kinder) Entscheidungsfreiheit zurückgibt – Neuroplastizität & Entzug: Warum „Digital Detox“ das Gehirn regeneriert und welche Rolle Achtsamkeit spielt – Strukturelle Veränderungen: Vorschläge für gesunde Work-Life-Balance-Policies in Unternehmen, gestützt auf WHO-Empfehlungen.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Wann wird Medienkonsum zur Gefahr für die Gesundheit und wie spüren wir dies?
- ▷ Worin bestehen bei der Nutzung von Medien die wichtigsten Unterschiede zwischen den Generationen und welche Rolle spielen hierbei u. U. auch (inter)kulturelle Differenzen?
- ▷ Was bedeutet Medienresilienz – wie können wir einen achtsamen Umgang mit diversen Medien, Plattformen und Kanälen finden, um uns vor ungerichteter Digitalüberflutung zu bewahren?

#### WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie wertvolle Informationen und praktische Übungen zum Thema Medien und Resilienz erhalten
- ▷ sind sensibilisiert im eigenen, achtsamen Umgang mit Medien – nehmen Ihre gewonnenen Einsichten in die Alltagspraxis mit und geben sie weiter
- ▷ konnten Sie die Gelegenheit zu Fragen im Umgang mit Medien und deren toxischer Wirkung nutzen sowie gemeinsam einen Ausblick auf die Umsetzung eines resilienteren Zugangs entwickeln

#### FAKTEN

- Termin: Donnerstag, 19. Juni 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Kieselstein-Villa | Erzbergerstraße 3 | 09116 Chemnitz | 2. OG
- Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/>
- die Platanzahl ist begrenzt – Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt
- das Seminar kann aufgrund der Förderung durch den Freistaat Sachsen kostenfrei angeboten werden
- auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung
- bei Verhinderung bitten wir um eine rechtzeitige Information über [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)!



## IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Birgit Rehme-Iffert, M. A. | Projektleitung

*academy – intercultural and specialized communications e. V.*

Da wir öfters für Sie unterwegs sind sowie teilweise remote arbeiten, bitten wir vorzugsweise um Kontaktaufnahme per E-Mail!

E-Mail: [info@academy-isc.de](mailto:info@academy-isc.de)

Tel.: 0371 / 481 660 80 | Mobil: 0176 / 557 527 44

Web: [www.seminare.academy-isc.de](http://www.seminare.academy-isc.de) und auf Facebook

Post: Andréstraße 15 | 09112 Chemnitz

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



### HINWEIS:

Auf unserer Web-Seite <https://seminare.academy-isc.de> können Sie sich online anmelden – dort finden Sie auch noch einmal die wichtigsten Fakten zu Ort und Zeit sowie den Inhalten der Seminare.