

## VIELFALT LÄSST SICH GESTALTEN – UPDATE 2025

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

PRÄSENZ-Seminare  
in LEIPZIG, DRESDEN,  
BAUTZEN und PIRNA  
Mai / Juni 2025

Auch in 2025 sind wir wieder LIVE VOR ORT in Sachsen präsent mit wie immer aktuell relevanten und neu entwickelten Themenbereichen – 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

<b>ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?</b> Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung	am 20.05.2025 in PIRNA von 17:00–19:30 Uhr
<b>BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)</b> am Beispiel von Flucht & Migration	am 26.05.2025 in LEIPZIG von 17:00–19:30 Uhr
<b>„DEN“ ISLAM GIBT ES NICHT... Wissens-Input zu Geschichte,</b> Ausprägungen und Strömungen des Islam sowie aktuellen Debattenlagen	am 04.06.2025 in DRESDEN von 17:00–19:30 Uhr
<b>AUSDRUCK UND VERSTEHEN.</b> Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen	am 11.06.2025 in BAUTZEN von 16:00–19:00 Uhr
<b>BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)</b> am Beispiel von Flucht & Migration	am 17.06.2025 in DRESDEN von 17:00–19:30 Uhr
<b>ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?</b> Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung	am 24.06.2025 in LEIPZIG von 17:00–19:30 Uhr

- erfahrene ExpertInnen als DozentInnen • berufsbegleitend belegbar
- praxisnah, anschauliche und lebendige Vermittlung
- Forum für Austausch und Anregungen mit AkteurInnen aus den verschiedensten Bereichen
- auf Wunsch erhalten Sie eine TN-Bescheinigung • die Teilnahme ist kostenfrei

## PRÄSENZ-SEMINAR

### ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?

### Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung

am 20.05.2025 von 17:00–19:30 Uhr in PIRNA

#### 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: Dienstag, 20. Mai 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Hauptgeschäftsstelle der VHS-SSOE | Geschwister-Scholl-Straße 2 | 01796 Pirna
- 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 26.05.2025 von 17:30–19:30 Uhr in LEIPZIG

#### 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 Semindurchführung 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 Lernens 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: Montag, 26. Mai 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Nordplatz 1, 04105 Leipzig | Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (LKJ) Sachsen
- 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

### „DEN“ ISLAM GIBT ES NICHT... Wissens-Input zu Geschichte, Ausprägungen und Strömungen sowie aktuellen Debattenlagen

am 04.06.2025 von 17:00–19:30 Uhr in DRESDEN

#### THEMENBEREICHE

Der Islam und Menschen, die aus islamisch geprägten Ländern stammen, stehen nur allzu häufig pauschal unter Verdacht – viel zu wenig ist bekannt, welche Bandbreite an Strömungen und Ausprägungen diese bedeutende Weltreligion ausmachen und wie divers sich viele Entwicklungen im Verlauf der Geschichte in den unterschiedlichsten Regionen der Erde ausgestaltet haben. Und so extrem, wie sich selbst innerhalb des Islam die jeweiligen Ausrichtungen bestimmter Lager entgegenstehen, bekämpfen sich stellenweise auch die Gläubigen untereinander.

Was macht aber den Islam aus und wie hat er sich im Laufe der Zeit verändert? Welche Entwicklungen gibt es und welche Hauptströmungen haben sich in den wichtigsten Regionen herausgebildet, vor allem in den orientalisches geprägten Ländern des Mittleren Ostens? Was bewegt Muslimas und Muslime und was hat es mit unseren (zumeist abwertenden) Stereotypen und Vorbehalten gegenüber ihnen auf sich? In diesem Seminar erhalten Sie einen differenzierten Überblick und auch eine Gelegenheit, sich zu aktuellen Debatten in den Austausch zu begeben.

#### WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Worin bestehen die zentralen Glaubensinhalte und Handlungsvorschriften des Islam, was bedeuten Feste und Traditionen – und wie kommt es, dass Koran und Rechtsschulen oder auch Kopftuch und Dschihad in unterschiedlichen Regionen so weit voneinander abweichende Rollen spielen?
- ▷ Welche Funktion hat der islamische Glaube in verschiedenen Ländern, vor allem hinsichtlich der jeweiligen wirtschaftlich-sozialpolitischen Voraussetzungen und historischen Bedingungen?
- ▷ Welche Auswirkungen hat dies auf die Menschen dort und damit letztlich auch auf Zugewanderte, die hier bei uns leben?

#### 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: Mittwoch, 04. Juni 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: KOLIBRI – Kinder- und Elternzentrum e. V. | Villa der Kulturen | Kraftwerk Mitte 2 | 01067 Dresden
- 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

### AUSDRUCK UND VERSTEHEN.

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

am 11.06.2025 von 16:00–19:00 Uhr in BAUTZEN

#### 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: Mittwoch, 11. Juni 2025, 16:00–19:00 Uhr
- VA-Ort: KVHS Forum | Kreisvolkshochschule | Große Brüdergasse 6 | 02625 Bautzen
- 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 17.06.2025 von 17:30–19:30 Uhr in DRESDEN

#### 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: Dienstag, 17. Juni 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: KOLIBRI – Kinder- und Elternzentrum e. V. | Villa der Kulturen | Kraftwerk Mitte 2 | 01067 Dresden
- 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 24.06.2025 von 17:00–19:30 Uhr in LEIPZIG

#### 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: Dienstag, 24. Juni 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Nordplatz 1, 04105 Leipzig | Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (LKJ) Sachsen
- 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)!



## 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.