

VIELFALT LÄSST SICH GESTALTEN – UPDATE 2025

Seminarprogramm zu interkultureller Kompetenz und Diversity
im Rahmen des Projektes „Hilfe für Helfer_Phase 5“

Seminare in AUE, LEIPZIG,
DRESDEN und BAUTZEN
Herbst / Winter 2025

Auch diesen Herbst / Winter bieten wir allen Interessierten und Engagierten Weiterbildungsangebote in den sächsischen Landkreisen 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

Präsenz-Seminar

MEDIATION ALS GRUNDKOMPETENZ

im interkulturellen und gemeinnützigen Einsatzbereich

am 22.10.2025
um 14:00 Uhr in BAUTZEN

Präsenz-Seminar

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

am Beispiel von Flucht & Migration

am 27.10.2025
um 17:00 Uhr in AUE

Präsenz-Seminar

WORTE MACHEN WELTEN.

Die Kraft der Sprache und was sie bewirkt

am 04.11.2025
um 17:00 Uhr in LEIPZIG

Präsenz-Seminar

RESPEKT GEWINNEN –

Überzeugungskraft entfalten

am 11.11.2025
um 17:00 Uhr in LEIPZIG

Präsenz-Seminar

AUSDRUCK UND VERSTEHEN.

Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen

am 17.11.2025
um 14:00 Uhr in DRESDEN

Präsenz-Seminar

RESPEKT GEWINNEN –

Überzeugungskraft entfalten

am 17.11.2025
um 17:00 Uhr in DRESDEN

Präsenz-Seminar

AUSDRUCK UND VERSTEHEN.

Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen

am 24.11.2025
um 14:00 Uhr in BAUTZEN

Präsenz-Seminar

ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?

Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung

am 11.12.2025
um 17:00 Uhr in AUE

- 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 Bereiche

PRÄSENZ-SEMINAR

MEDIATION ALS GRUNDKOMPETENZ im gemeinnützigen und interkulturellen Wirkungsbereich

am 22.10.2025 von 14:00–16:30 Uhr in BAUTZEN

THEMENBEREICHE

Das Vermitteln zwischen unterschiedlichsten Erwartungshaltungen und Bedürfnissen, Sichtweisen und Mentalitäten, Prägungen und Hintergründen, gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten bei der gemeinnützigen und insbesondere der interkulturellen Arbeit.

Für einen erfolgreichen Umgang mit diesen vielfältigen und komplexen Herausforderungen stellt Mediation als Grundkompetenz eine überaus zielführende Möglichkeit dar: Denn die Perspektive wechseln und sich in die Erlebniswelt des jeweiligen Gegenübers versetzen zu können, Empathie zu zeigen, differierende Lebenskonzepte und Weltentwürfe in Dialog miteinander zu bringen, um schließlich kompromissfähige Lösungen herbeizuführen...

All dies sind wesentliche Elemente der mediatorischen Kompetenz.

Aus diesen Gründen ist Mediation als Grundkompetenz in besonderer Weise geeignet, Spannungen im Umgang von Menschen mit stark divergierenden Selbstverständnissen zu entschärfen und einen gelingenden Beitrag zu mehr Verständnis füreinander im interkulturellen wie im gemeinnützigen Einsatzbereich zu befördern.

WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Was bedeutet mediatorische Kompetenz und was gehört dazu?
- ▷ Welche Techniken und Tools gibt es, die man für eine Anwendung in der Praxis kennen sollte?
- ▷ Inwiefern kann ich dazu beitragen, Mediation als Grundkompetenz, also das Vermitteln zwischen unterschiedlichsten Interessenlagen und Haltungen, auch in meinem Wirkungsfeld zunehmend erfolgreich zu etablieren?

WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ sind Sie im Bilde über Ansatz und Methodik von Mediation als Grundkompetenz
- ▷ sehen Sie, welche Faktoren für die Umsetzung in Ihrem Arbeitsbereich relevant sind
- ▷ wurden Ihnen entscheidende Hinweise und Tipps von einem Fachmann vermittelt und praxisnah erläutert

FAKTEN

- Termin: Mittwoch, 22. Oktober 2025, 14:00–16:30 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!

PRÄSENZ-SEMINAR

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE) am Beispiel von Flucht & Migration

am 27.10.2025 von 17:00–19:30 Uhr in AUE

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 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, 27. Oktober 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Bahnhofstraße 13, 08280 Aue-Bad Schlema | Kompetenzzentrum für Gemeinwesenarbeit und Engagement e. V. (KGE)
- 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!

PRÄSENZ-SEMINAR

WORTE MACHEN WELTEN. Die Kraft der Sprache und was sie bewirkt

am 04.11.2025 von 17:00–19:30 Uhr in LEIPZIG

THEMENBEREICHE

Worte können verletzen, Worte können verbinden. Sie begeistern, sie stoßen vor den Kopf. Worte können einladend wirken und aktiv ausgrenzen. Sie haben die Macht zu trösten wie zu zerstören. In soziopolitisch aufgeladenen Zeiten von Hate Speech und Fake News im Internet und in den Social Media zeigt sich die Macht der Sprache und des Einsatzes von Worten sehr eindringlich. Die Worte, die wir benutzen und die Art und Weise, wie wir sie verwenden – sie entscheiden darüber, ob der Umgang miteinander von Freundlichkeit und Offenheit oder im Gegenteil von Vorbehalten und Animositäten bestimmt ist. Unsere Sprache zeigt zudem recht deutlich auf, wodurch wir geprägt worden sind, welche Normvorstellungen und Glaubenssätze für uns gelten. Durch sie transportieren wir, wie unser Welt- und Menschenbild aussieht und damit auch, welche Erwartungen und Bewertungsmuster wir anderen entgegenbringen. Aus diesem Grund vermag Sprache Begegnungsräume zu erschaffen oder zu blockieren – sie hat die Kraft, neue Welten zu erzeugen, die von Verbundensein und Verstandenwerden getragen sind oder aber solche, in denen Gedanken und Gefühle der Beteiligten auseinanderdriften und sich feindselig entgegenstehen. Unsere Wortgebung stellt immer auch ein wenig ein Wagnis dar, weil nie ganz sichergestellt werden kann, wie zugrunde liegende Intentionen und Haltungen beim Gegenüber ankommen. Schon kleine Nuancen können (mitunter unbeabsichtigt) die Stimmung und das Verhalten verändern. Gerade in helfenden und beratenden Berufsbildern kann das Bewusstsein hiervon maßgeblich für unsere situative Wirksamkeit sein. Dieses Seminar möchte für die relevanten Zusammenhänge sensibilisieren und praxisnahe Handlungsimpulse vermitteln.

WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Welche Faktoren sind es eigentlich, die die Wirkung von Worten bestimmen und letztlich die Macht der Sprache ausmachen?
- ▷ Wie kann ich mich selbst und andere vor negativer verbaler Beeinflussung, bspw. durch Hate Speech, menschenrechts-verletzenden Sprachduktus und unterschwellige Diffamierungsarten, schützen – und inwiefern kann ich Menschen in meinem beruflichen wie privaten Umfeld im achtsamen wie positionstarken Umgang hiermit unterstützen?
- ▷ Worauf sollte ich achten, um Wortwahl und Sprachgebung bewusster und sorgsam einsetzen zu können?

WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ wurden Sie anhand von Praxisbeispielen eingehend sensibilisiert für die Kraft von Worten mit ihren Effekten
- ▷ können Sie maßgebliche Einblicke, wie z. B. in das Zusammenspiel von Macht- und Bedürfnisstrukturen, welche jedem Sprachgebrauch zugrunde liegen, für Ihre Arbeitspraxis mitnehmen
- ▷ haben Sie nicht zuletzt mittels kleiner Übungseinheiten die Wirkung von Sprache erfahren wie erproben können und handlungsrelevante Impulse erhalten

FAKTEN

- Termin: Dienstag, 04. November 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Nordplatz 1, 04105 Leipzig | Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (LKJ) Sachsen e. V.
- 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!

Praxisrelevant
für AkteurInnen an der Basis wie in
verantwortlichen Positionen

PRÄSENZ-SEMINAR

RESPEKT GEWINNEN – Überzeugungskraft entfalten

am 11.11.2025 von 17:00–19:30 Uhr in LEIPZIG

THEMENBEREICHE

Die sogenannte nonverbale Kommunikation ist im Privaten wie im Beruflichen für den Umgang miteinander entscheidender, als manche wahrhaben möchten. Vor allem in beratenden und helfenden Tätigkeiten wie bei der Integrationsarbeit, für PädagogInnen und ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen und Angestellte in Behörden und Ämtern, ist die Frage des Respektes voreinander häufig sogar der maßgebliche Faktor für Zufriedenheit und Erfolg. Unsere Dozentin vermittelt Ihnen anhand von Übungen einen vertieften Zugang und erlebnisorientierten Input zu Möglichkeiten, über Körpergefühl, Stimme und Ausdruck Ihre Überzeugungskraft erweitern können.

WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Was macht persönliche Präsenz, Autorität und Ausstrahlung eigentlich jenseits von fachlicher Argumentation aus?
- ▷ Wie kann ich Mimik und Gestik passender einsetzen und die des Gegenübers besser lesen und aufgreifen?
- ▷ Wodurch kann ich die Spannbreite von Empathie und Aktivem Zuhören bis hin zum deutlichen Stopp-Zeichen und Grenzen-Setzen noch wirkungsvoller gestalten?

WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie das Gespür für Ausdruck und Körperhaltung trainiert und Anregungen für den Alltag erhalten
- ▷ ist Ihnen deutlicher geworden, wie Überzeugungskraft zum Beispiel über die Beziehungsebene hergestellt werden kann
- ▷ ist die Aufmerksamkeit für nonverbale Zeichen gestiegen und Ihr diesbezüglicher Fundus bei Begegnungen bereichert

FAKTEN

- Termin: Dienstag, 11. November 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Nordplatz 1, 04105 Leipzig | Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (LKJ) Sachsen e. V.
- Anmeldung über <https://seminare.academy-isc.de/>
- die Platzzahl 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!

Präsenz-SEMINAR

AUSDRUCK UND VERSTEHEN.

Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen

am 17.11.2025 von 14:00–16:30 Uhr in DRESDEN

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

- ▷ 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: Montag, 17. November 2025, 14:00–16:30 Uhr
- VA-Ort: Villa der Kulturen | Kraftwerk Mitte 2, 01067 Dresden | Kinder- und Elternzentrum Kolibri e. V. | Erdgeschoss, Raum 1 / 0.06
- 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!

Praxisrelevant
für AkteurInnen an der Basis wie in
verantwortlichen Positionen

PRÄSENZ-SEMINAR

RESPEKT GEWINNEN – Überzeugungskraft entfalten

am 17.11.2025 von 17:00–19:30 Uhr in DRESDEN

THEMENBEREICHE

Die sogenannte nonverbale Kommunikation ist im Privaten wie im Beruflichen für den Umgang miteinander entscheidender, als manche wahrhaben möchten. Vor allem in beratenden und helfenden Tätigkeiten wie bei der Integrationsarbeit, für PädagogInnen und ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen und Angestellte in Behörden und Ämtern, ist die Frage des Respektes voreinander häufig sogar der maßgebliche Faktor für Zufriedenheit und Erfolg. Unsere Dozentin vermittelt Ihnen anhand von Übungen einen vertieften Zugang und erlebnisorientierten Input zu Möglichkeiten, über Körpergefühl, Stimme und Ausdruck Ihre Überzeugungskraft erweitern können.

WIR GEHEN AUF IHRE FRAGEN EIN

- ▷ Was macht persönliche Präsenz, Autorität und Ausstrahlung eigentlich jenseits von fachlicher Argumentation aus?
- ▷ Wie kann ich Mimik und Gestik passender einsetzen und die des Gegenübers besser lesen und aufgreifen?
- ▷ Wodurch kann ich die Spannbreite von Empathie und Aktivem Zuhören bis hin zum deutlichen Stopp-Zeichen und Grenzen-Setzen noch wirkungsvoller gestalten?

WENN SIE DIESES SEMINAR BESUCHT HABEN

- ▷ haben Sie das Gespür für Ausdruck und Körperhaltung trainiert und Anregungen für den Alltag erhalten
- ▷ ist Ihnen deutlicher geworden, wie Überzeugungskraft zum Beispiel über die Beziehungsebene hergestellt werden kann
- ▷ ist die Aufmerksamkeit für nonverbale Zeichen gestiegen und Ihr diesbezüglicher Fundus bei Begegnungen bereichert

FAKTEN

- Termin: Montag, 17. November 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Villa der Kulturen | Kraftwerk Mitte 2, 01067 Dresden | Kinder- und Elternzentrum Kolibri e. V. | Erdgeschoss, Raum 1 / 0.06
- 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!

Präsenz-SEMINAR

AUSDRUCK UND VERSTEHEN.

Mit Stimme und Auftreten Wirkung erzielen und Menschen erreichen

am 24.11.2025 von 14:00–16:30 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

- ▷ 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: Montag, 24. November 2025, 14:00–16:30 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!

Präsenz-SEMINAR

ABSCHALTEN! – GEHIRN ODER HANDY?

Medien und Resilienz in Zeiten zunehmender Digitalisierung

am 11.12.2025 von 17:00–19:30 Uhr in AUE

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, 11. Dezember 2025, 17:00–19:30 Uhr
- VA-Ort: Bahnhofstraße 13, 08280 Aue-Bad Schlema | Kompetenzzentrum für Gemeinwesenarbeit und Engagement e. V. (KGE)
- 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!

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

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

Web: 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.