



**Workshop 6**  
„Aktives Zuhören – Für ein besseres Verstehen“

Gut miteinander zu reden, ist ganz schön kompliziert. Alles genau zu verstehen, besonders. Was kann ich tun, um in Zukunft „einfach“ bessere Gespräche zu führen?

In diesem Workshop wollen wir das „Aktive Zuhören“ nach Carl R. Rogers kennenlernen. Wir wollen die Grundhaltung für gute Gespräche und seine hilfreichen Regeln für eine gelungene Kommunikation erproben. Es geht um Wertschätzung, Beziehung, die eigenen Gefühle und Empathie.

Referentin: **Annette Schröder**  
Dipl. Sozialpädagogin, Kommunikationstrainerin

**Workshop 7**  
Interkulturelle Kommunikation

In der Kindheit lernen wir, wie von selbst, kulturelle Werte und Verhaltensweisen; später entsteht daraus unsere Realität. Damit wir unseren Gesprächspartner richtig verstehen und sein Verhalten nicht falsch interpretieren, müssen wir auch dessen Wirklichkeit begreifen. Das Problem: Wir sind es gewohnt, Dinge durch unsere „Kulturbrille“ zu sehen. Doch jede Kultur hat eigene Werte, eigene Verhaltens- und Denkweisen. Die Art und Weise, Konflikte zu schlichten oder mit Trauer umzugehen, Ärger auszudrücken oder Respekt zu zeigen, unterscheidet sich. Doch mit jeder Kommunikation zwischen Menschen aus unterschiedlichen Kulturen bauen wir Brücken, damit Integration und interkulturelles Zusammenleben gelingen kann.

In diesem Workshop erproben wir mit verschiedenen Methoden, wie die interkulturelle Kommunikation gelingen kann. Dazu gehört auch, sich der Besonderheit der eigenen Kultur bewusst zu werden, um „das Andere“ besser wahrnehmen zu können.

Referentinnen: **Wiebke Krause**  
Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e. V.,  
Referentin für Flüchtlingshilfe

**Veranstalter:**

Freiwilligen Zentrum Hamburg  
Am Mariendom 4  
20099 Hamburg  
Tel: 040/24877-360, Fax: -365  
E-Mail: info@fz-hamburg.de



**In Kooperation mit:**



Der Q-AKTIVOLI Fachtag ist eine Veranstaltung des AKTIVOLI-Landesnetzwerkes ([www.aktivoli.de](http://www.aktivoli.de)), einem Verbund zur Engagementförderung in Hamburg.

Mit freundlicher Unterstützung



**Verbindliche Anmeldung ab 07.09.2016**

Bitte melden Sie sich **online** beim Freiwilligen Zentrum Hamburg an:

[www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de/kommunikation/](http://www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de/kommunikation/)

**Sieben Workshops** stehen für Sie zur Auswahl. Bitte entscheiden Sie sich für **einen** (plus einer Alternative).

**Teilnehmerbeitrag:**  
**35,00 €** (inkl. Getränke und Mittagessen)

**Anmeldeschluss:**  
**21. Oktober 2016** bzw. sobald die maximale Teilnehmerzahl von 15 Personen pro Workshop erreicht ist. Berücksichtigung nach Eingangsdatum. Eine Bestätigung / Rechnung wird zugeschickt.

**Veranstaltungsort:**  
**Evangelische Hochschule für Soziale Arbeit & Diakonie des Rauhen Hauses**  
Horner Weg 170, 22111 Hamburg  
(Nähe U-Bahnhof Rauhes Haus)

**Verkehrsanbindung:**



**Q – AKTIVOLI: qualifiziert engagiert**

**Alle reden vom Wetter ...  
Wir auch. Aber nicht nur.  
Aspekte der Kommunikation**



**14. Fachtag für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte**

**Samstag, 12. November 2016  
von 10.00 – 17.00 Uhr**

**in der Evangelischen Hochschule  
für Soziale Arbeit & Diakonie  
des Rauhen Hauses**

Titelfoto: © Antonijugilliem - Fotolia.com



## Alle reden vom Wetter ... Wir auch. Aber nicht nur. Aspekte der Kommunikation

Unter diesem Motto laden wir Sie zum 14. Q-AKTIVOLI Fachtag am 12.11.2016 herzlich ein.

Freiwilliges Engagement findet in vielfältigen Arbeitsbereichen statt, die ein besonderes Gespür für die Gesprächspartner/innen und deren Bedürfnisse erfordern. Der Erfolg der Gespräche und die Zusammenarbeit hängen von der Art und Weise ab, wie wir kommunizieren.

Gelungenes Miteinander-Reden, Gespräche auf Augenhöhe, zuhören und verstehen, was gemeint ist und sich verständlich machen: Dies ist eine Herausforderung, die Freiwillige und Hauptamtliche ein Leben lang begleitet.

Schwierigkeiten in der Kommunikation anzusprechen und Konflikte konstruktiv zu klären, sich der Wirkung von Mimik, Gestik und Körpersprache bewusst zu sein, sich auch mal abzugrenzen und „Nein“ zu sagen oder sich eine „Atempause“ zu gönnen, sich trotz kultureller Unterschiede zu verstehen, das „Aktive Zuhören“ oder den „Small Talk“ als Anstoß für bessere Gespräche zu nutzen... Das sind die Themen, die wir Ihnen beim 14. Q-AKTIVOLI Fachtag präsentieren.

Sie sind eingeladen, sich inspirieren zu lassen, sich auszutauschen, sich auszuprobieren, zu üben und die unterschiedlichen Aspekte der Kommunikation kennenzulernen.

**Q-AKTIVOLI qualifiziert für freiwilliges Engagement mit praxisorientierten Fachtagen. Das Angebot richtet sich vorrangig an freiwillig und ehrenamtlich Engagierte, aber auch an Berufliche in Einrichtungen, Organisationen und Initiativen.**

### Tagesablauf:

Ankommen	ab 09.30 Uhr
Begrüßung und Einführung ins Thema	10.00 – 10.30 Uhr
Workshops / Teil 1	10.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause	12.30 – 13.30 Uhr
Workshops / Teil 2	13.30 – 15.45 Uhr
Plenum & Abschluss	16.00 – 17.00 Uhr

**Sieben Workshops stehen für Sie zur Auswahl. Bitte entscheiden Sie sich für **einen** (plus einer Alternative).**

### Workshop 1

„Jetzt rede ich...“

**Von der Kunst, so zu reden, dass alle intensiver zuhören können**

Ob in Gesprächen oder bei Vorträgen, bei Runden Tischen oder Netzwerktreffen der Freiwilligen – wie können wir unsere Zuhörer für uns und unseren Beitrag bis zum Schluss begeistern? Was ist zu tun, um auf andere authentisch, sicher, kompetent, engagiert und respektvoll zu wirken und sie für unser Thema und für unsere Meinung neugierig zu machen?

In diesem Workshop untersuchen wir die Wirkung von Stimme, Mimik, Gestik, Sprache und den Einfluss von Humor. Wir entwickeln gemeinsam Faktoren, die uns die ungeteilte Aufmerksamkeit unserer Gesprächspartner garantieren – bis zum Schluss!

Referentin: **Karen Bestmann**  
Coach, Mediatorin, Trainerin, Autorin

### Workshop 2

„Reden ist Silber. Handeln ist Gold.“

Nicht immer läuft alles so, wie Sie es sich für Ihr Ehrenamt vorgestellt haben: Missverständnisse mit Hauptamtlichen, Ungeduld der Adressat/innen, Stress mit den anderen Aktiven.

Um solche schwierigen Situationen besser zu verstehen, werden wir nicht nur über sie reden, sondern sie durch das Erleben tiefer erforschen.

Wir nutzen Übungen zur Körperwahrnehmung und Körpersprache sowie Methoden aus Spiel- und Theaterpädagogik und aus der systemischen Beratung, um unseren Kopf, aber eben auch Leib und Seele für das Finden von Lösungen zu nutzen.

Referentin: **Anita Hüseman**  
KALEIDOSKOP Theater und Kommunikation, HH,  
Theaterpädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Diakonin

### Workshop 3

**Atempause – Meine Rolle in der Flüchtlingshilfe**

Als Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe haben wir oft alle Hände voll zu tun, für eine Atempause und ein Nachdenken ist manches Mal zu wenig Zeit.

In diesem Workshop wollen wir Ihnen daher die Möglichkeit geben, einmal innezuhalten, das eigene Engagement und die eigene Rolle zu reflektieren.

Wir werden Ihre Situation gemeinsam aus verschiedenen Perspektiven betrachten und dabei auf Ihre individuellen Fragen eingehen, damit Sie im Anschluss bewusste Entscheidungen für Ihren weiteren Weg als Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe treffen können.

Referentinnen: **Anna Franze**, Dipl. Pädagogin,  
Freiwillige in der Flüchtlingshilfe

**Anke Both**, f & w fördern und wohnen AöR,  
Sozialmanagement in einer Wohnunterkunft

### Workshop 4

**Wenn du einem einen Korb gibst, lass´ eine Rose drin – Zum Umgang mit dem „Nein“**

Sich abgrenzen und selbstbewusst Nein sagen, wo wir bisher aus unterschiedlichen Gründen den Interessen anderer nachgegeben haben. Das Nein eines anderen akzeptieren, ohne dabei persönlich gekränkt zu sein.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Versuchen, die den Umgang mit dem Nein beeinträchtigen. Dass es vielen Menschen schwer fällt, auch mal eine Bitte oder ein Anliegen abzulehnen, kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Wir werden überlegen, was es uns persönlich erschwert und was es leichter machen kann, sich in diesen Situationen klar zu positionieren. Überprüfen werden wir ebenfalls, wie wir selbst damit umgehen, wenn ein anderer unser Anliegen mit Nein beantwortet.

Referentinnen: **Anneliese Kron**, seniorTrainerin

**Jenny Fabig**, AWO Aktiv in Hamburg gGmbH  
Bereichsleitung Engagementförderung

### Workshop 5

**Small Talk: Der Türöffner für das gelungene Gespräch**

So wie man eine Schaukel langsam in Schwung bringt, so dient Small Talk als „Anstoßer“ für den gelösten Gesprächsverlauf. Thema und Worte sind entscheidend – aber stärker beeinflussen Körpersprache und Sprechweise die Atmosphäre und die beidseitige Bereitschaft zum Austausch.

In diesem Workshop erfahren Sie die Wirkung von bewusst eingesetzter Körpersprache. Sie üben verschiedene Möglichkeiten zu Themen und Sie erhalten auch Tipps für den eleganten Ausstieg.

Referentin: **Helga Sanne**  
Inhaberin vom Sprechforum Sanne,  
Kommunikationstrainerin