



### Workshop 6

#### Nur nicht so schüchtern – Selbstsicheres Auftreten

Schüchternheit kann es manchmal erschweren, sich sicher im Auftreten vor anderen zu fühlen und auch so zu wirken. Aber auch für Nicht-Schüchterne kann es spannend und sinnvoll sein, sich damit zu beschäftigen, wie man andere in seinem Sinne besser erreichen kann und einen guten Kontakt herstellt. Die gute Nachricht: Selbstsicheres Auftreten kann man lernen!

Im Workshop wollen wir mit Hilfe von Methoden aus dem Schauspieltraining und dem Kommunikationscoaching erproben, wie jede/r Einzelne/r seine Wirkung auf andere besser steuern und sich dabei stimmiger und wohler fühlen kann. Dabei geht es nicht um „Richtig oder Falsch“, sondern um das Erkunden der eigenen Kommunikationsstärken und das Erweitern des persönlichen Ausdrucksrepertoires in einer wertschätzenden Umgebung. Und Spaß machen darf es auch!

Referentin: **Anja Struchholz**  
Trainerin, Coach und Theaterpädagogin

### Workshop 7

#### „Mir fehlen die Worte...“ Unterstützte Kommunikation

Damit Menschen mit Sprechstörung sich trotzdem verständlich ausdrücken können, gibt es die Unterstützte Kommunikation. Sie bietet verschiedene Kommunikationshilfen: Bildkarten, Symbole oder elektronische Hilfen. Häufig ist eine gute Begleitung gefragt, damit all diese Hilfen sinnvoll angewandt werden können.

Im Workshop verschaffen wir uns einen Überblick über die Ursachen und Folgen einer schweren Kommunikationsstörung. Wir lernen die Methoden und Strategien der Unterstützten Kommunikation kennen, es werden (nicht-)elektronische Kommunikationshilfen vorgestellt und es gibt Tipps und Tricks für den Alltag.

Referentin: **Gesine Drewes**  
ISAAC-Referentin, alster-dorf assistenz west gGmbH

### Verantwortlich:

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



### Anmeldung:

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

<http://www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de/anmeldung>

oder mit der beiliegenden Karte (bitte deutlich und vollständig ausfüllen).

### Teilnehmerbeitrag:

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

### Anmeldeschluss:

**17. Oktober 2014** bzw. sobald die maximale Teilnehmerzahl 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

## „Ich verstehe nur Bahnhof...“

### Fahrt aufnehmen für gute Kommunikation im freiwilligen Engagement



## 11. Fachtag für freiwillig und ehrenamtlich Engagierte

**Samstag, 8. November 2014**  
von 10–17 Uhr

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

Titelfoto: © Jürgen Haacks / Uni Kiel



## „Ich verstehe nur Bahnhof...“ – Fahrt aufnehmen für gute Kommunikation im freiwilligen Engagement

Dazu laden wir Sie mit dem Q-AKTIVOLI Fachtag am 08.11.2014 herzlich ein. Miteinander reden ist zwar die selbstverständlichste Sache der Welt, aber dabei höchst kompliziert und ziemlich fehleranfällig. Viele sehr unterschiedliche Probleme im Kontakt mit anderen haben häufig dieselbe Ursache: Kommunikation, die schiefgelaufen ist.

Nicht immer kommen die Dinge so an, wie wir es meinen oder wir hören etwas (heraus), was der andere gar nicht gesagt oder gemeint hat. Einige überfordern sich, weil sie nicht Nein sagen können oder den Konflikt scheuen. Manche sind zu schüchtern, um ihren Standpunkt selbstbewusst zu präsentieren oder es entstehen Missverständnisse, weil verschiedene Kulturen und Verhaltensweisen aufeinander treffen.

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, verstehen, was gemeint ist und sich verständlich machen: Dies ist eine Herausforderung, die Freiwillige und Hauptamtliche ein Leben lang begleitet.

Es erwarten Sie interessante Workshops rund um das Thema Kommunikation. Sie sind eingeladen, sich inspirieren zu lassen, sich auszutauschen, sich auszuprobieren und zu üben.

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 – 10.15 Uhr
Workshops / Teil 1	10.30 – 12.30 Uhr
Mittagspause	12.45 – 13.45 Uhr
Workshops / Teil 2	14.00 – 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

#### „Ich höre was, was Du nicht meinst...“ Die vier Ohren (nach F. Schulz von Thun)

Eine der spannenden Herausforderungen in der Kommunikation ist es, richtig miteinander zu reden. Wir gehen davon aus, dass andere uns immer genau verstehen. Aber oft ist es nicht so einfach. Unsere Gesprächspartner verstehen manches anders, als wir es gemeint haben. Oder wir missverstehen unser Gegenüber, obwohl wir doch sicher sind, es genau zu verstehen.

Wie vermeiden wir in Zukunft Missverständnisse und wie drücken wir uns so aus, dass wir wirklich verstanden werden?

Im Workshop wollen wir das „Modell der Vier Ohren“ nach Friedemann Schulz von Thun kennenlernen und anhand von einfachen Übungen ausprobieren. Damit wir ab sofort lieber öfter nachfragen: Was meinst Du genau? Verstehe ich Dich richtig?

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

### Workshop 2

#### Andere Länder, andere Sitten Kulturelle Unterschiede verstehen lernen

Begegnungen mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen sind spannend und eröffnen uns neue Perspektiven. Nicht immer gelingt die Kommunikation so wie wir sie uns wünschen. Wir fühlen uns verunsichert und unbehaglich oder es entstehen sogar Konflikte. Woran liegt das? Welche Aspekte spielen gerade in der interkulturellen Begegnung eine Rolle? Es soll deutlich werden, wie durch und in der Begegnung mit dem „Anderssein“ das Verständnis für die eigene Kultur und Identität wächst und wie wichtig interkulturelle Kompetenz ist.

Im Workshop setzen wir uns durch interaktive Übungen und Rollenspiele auf lebendige Weise damit auseinander, wie die Kultur unsere Werte, Denkmuster und Wahrnehmungsstrukturen bestimmt.

Referentin: **Elisa Lores Córdova**  
Sprach- und Erziehungswissenschaftlerin,  
Trainerin für interkulturelle Kommunikation

### Workshop 3

#### Streiten, aber richtig Umgang mit Konfliktsituationen

Störungen in der Kommunikation und Zusammenarbeit zeitnah anzusprechen ist manchmal gar nicht so einfach. Vermeidet man eine Klärung des Konflikts, führt dies meist zu Frustration auf beiden Seiten. Wie kann ich Konflikte wertschätzend ansprechen, ohne zu verletzen und gleichzeitig klar und deutlich meine Sichtweise zum Ausdruck bringen?

Im Workshop lernen wir Techniken kennen, um zukünftig Konfliktsituationen konstruktiv zu bewältigen. Anhand von praxisnahen Beispielen können wir das Gelernte ausprobieren.

Referentin: **Margret Heincke**  
Diplom-Psychologin, Training & Coaching

### 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.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit den Versuchungen, 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** – Bereichsleitung Engagementförderung  
AWO Hamburg e.V.

### Workshop 5

#### Achtung: Störung! Bühne frei für Konflikte und ihre Lösungen

Nicht immer läuft alles so, wie Sie es sich für Ihr Ehrenamt vorgestellt haben: Missverständnisse mit Hauptamtlichen, Ungeduld bei denen, für die wir uns engagieren, Stress mit anderen Aktiven...

Um solche schwierigen Situationen besser zu verstehen, bringen wir sie im Workshop auf die Bühne. Wir nutzen Übungen zur Körpersprache, theaterpädagogische Methoden sowie die vier Schritte der Konfliktlösung aus der gewaltfreien Kommunikation – und am Ende werden wir unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten durchspielen und erproben.

Referentin: **Anita Hüseman**  
Theaterpädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Diakonin