



**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. Damit wir ab sofort „Brücken bauen für eine gute Kommunikation“.

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

**Workshop 7**  
**Öffentlichkeitsarbeit leicht gemacht – Kommunikation per Text und Bild**

Ohne Presse- und Öffentlichkeitsarbeit geht es nicht. Wer auf die eigene Einrichtung, ein Projekt oder eine Veranstaltung hinweisen will, muss kommunizieren. Ob mit Journalisten, die wir in diesem Workshop insbesondere im Blick haben, oder mit anderen Zielgruppen, die wir erreichen wollen. Wann ist aber der richtige Zeitpunkt für meine Pressemitteilung? Wen spreche ich an? Was ist für die Medien wichtig? Wie muss meine Pressemitteilung aufgebaut sein, damit sie gelesen wird? Die praktischen Tipps, die wir gemeinsam erarbeiten, können Sie auch für andere Texte nutzen.

In diesem Workshop erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen. Dabei kommen neben der Theorie die praktischen Übungen und ein Blick auf die rechtlichen Aspekte der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nicht zu kurz.

Referent: **Christian Böhme**  
 Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.  
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

**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>

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

**Anmeldeschluss:**  
**07. November 2015** 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**

**Schweigen ist Silber – Reden ist Gold**  
**Brücken bauen**  
**für gute Kommunikation**



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

**Samstag, 21. November 2015**  
**von 10.00 – 17.00 Uhr**

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

Titelfoto: © Frank Neslier



## Schweigen ist Silber – Reden ist Gold „Brücken bauen für gute Kommunikation“

Unter diesem Motto laden wir Sie zum 13. Q-AKTIVOLI Fachtag am 21.11.2015 herzlich ein.

Miteinander reden ist zwar die selbstverständlichste Sache der Welt, aber auch höchst kompliziert und bisweilen missverständlich. Viele sehr unterschiedliche Probleme im Kontakt mit anderen haben häufig dieselbe Ursache: Kommunikation, die schiefgelaufen ist.

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.

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, sich trotz kultureller Unterschiede zu verstehen, durch das „Aktive Zuhören“ bessere Gespräche zu führen oder mit einer guten Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zu punkten ...

Das sind die Themen, die wir Ihnen beim 13. Q-AKTIVOLI Fachtag präsentieren. Sie sind eingeladen, sich inspirieren zu lassen, sich auszutauschen, sich auszuprobieren, zu üben und damit Brücken zu bauen für eine gute Kommunikation.

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 „Schau mir in die Augen, ...“ Von der Kunst, so zu reden, dass alle bis zum Schluss zuhören

Ob in Gesprächen, Diskussionen oder Präsentationen – wie können wir unsere Zuhörer für uns und unseren Beitrag bis zum Schluss begeistern? Was ist zu tun, um auf andere authentisch, 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 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 der Adressaten/innen, Stress mit anderen Aktiven ... Um solche schwierigen Situationen besser zu verstehen, bringen wir sie auf die Bühne.

In diesem Workshop nutzen wir 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

### Workshop 3 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 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**, AWO Aktiv in Hamburg gGmbH Bereichsleitung Engagementförderung

### Workshop 4 Konflikte konstruktiv klären

Störungen in der Kommunikation und Zusammenarbeit zeitnah anzusprechen ist manchmal schwierig. Vermeidet man eine Klärung des Konflikts, führt dies häufig zu Frustration auf beiden Seiten. Wie kann ich Konflikte wertschätzend ansprechen, ohne zu verletzen und gleichzeitig klar und deutlich meine Sichtweise zum Ausdruck bringen? In diesem Workshop lernen Sie Techniken kennen, um zukünftig Konfliktsituationen konstruktiv zu klären. Anhand von praxisnahen Beispielen können Sie das Gelernte ausprobieren.

Referentin: **Margret Heincke**  
Diplom-Psychologin, Trainerin

### Workshop 5 Interkulturelle Kommunikation als Brücke

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 dieser Brückenbau gelingen kann. Dazu gehört auch, sich der Besonderheit der eigenen Kultur bewusst zu werden, um „das Andere“ besser wahrnehmen zu können.

Referentin: **Wibke Krause**, Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Projekt „Bürgerschaftliches Engagement in der Flüchtlingshilfe“