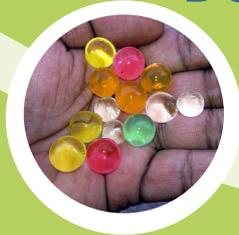


HOSTING DEMOCRACY

Demokratische Kultur stärken



24.-25.5.2025
Oldenburg
5.-6.7.2025
Marburg

*Wünschst du dir eine demokratische Kultur, die auf Miteinander und Kooperation beruht?
Interessiert dich, wie du lebendige und wertschätzende Begegnungen gestaltest, die eine
Zusammenarbeit vielfältiger Gruppen ermöglicht?*

In dem Training erfährst du, welche Möglichkeiten der Ansatz des Art of Hostings, der "Kunst, Räume für gute Gespräche zu öffnen", hierfür bietet. Du erlebst, was es für einen Unterschied macht, wenn der Fokus darauf liegt, WIE wir einander begegnen und zusammenarbeiten und WIE wir Vielfalt und Verschiedenheit willkommen heißen. Du lernst, wie du dich selber stärkst, dein Engagement voran bringst und die demokratische Kultur mitgestalten kannst.

Inhalte

Annäherungen an demokratische Kultur

Die Erforschung des persönlichen Erlebens auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene ist Ausgangspunkt des Trainings.

Methoden und Haltung des Art of Hosting

Eine Zusammenarbeit in einem vertrauensvollen und von der Gruppe getragenen Rahmen integriert die individuellen Perspektiven und die Weisheit der Gruppe.

Kultur des Zuhörens

Präzises Zuhören ermöglicht es, sich ganz auf eine andere Person einzulassen und das Gegenüber in seiner Lebenswelt wahrzunehmen.

Achtsamkeit und Selbstregulation

In Gesprächen auftauchende Emotionen bei sich und anderen wahrnehmen und mit gezielten Übungen in "die eigene Mitte" und zum Inhalt des Gespräches zurück finden.

Anleiten und Ausprobieren

Mit dem Dialogformat "Sprechen & Zuhören" die Lerninhalte vertiefen und anwenden.



Unser Angebot richtet sich an alle, die:

- sich in Vereinen oder Gruppen aktiv für das Miteinander in unserer Demokratie einsetzen
- eine neue Initiative ins Leben rufen wollen
- Lust haben, neue Impulse und Werkzeuge kennenzulernen und auszuprobieren
- eine Kultur des Miteinanders kennenlernen wollen
- Austausch und Vernetzung mit Gleichgesinnten möchten

Wir bieten eine Fülle von Herangehensweisen:

Gruppen- und Einzelarbeit, Kreisgespräche, praktisches Ausprobieren, Embodiment, Meditation

Nach dem Training :

- kannst du zentrale Elemente aus dem Art of Hosting anwenden
- hast du eine innere Haltung gefunden, die dich & ein respektvolles Miteinander stärkt
- kannst du Methoden anwenden, die eine demokratische Kultur fördern
- hast du erfahren, Gespräche so zu führen, dass du mit mehr Energie herausgehst, als du hineingegangen bist.
- hast du Motivation, Mut und Vertrauen gesammelt, um das Gelernte in der Praxis umzusetzen

Die Trainerinnen:



Julia Dinslage

wertschätzende und
vielfaltsfördernde Formate
www.potluck-vielfalt.de



Corinna Wermke

Demokratie Fitness-Trainerin
Moderatorin Sprechen & Zuhören
www.resonanzerleben.de

“Uns begeistert und verbindet seit Jahren das Art of Hosting, die “Kunst, Räume für bedeutungsvolle Gespräche zu öffnen.” Die Freude und Tiefe dieser Begegnungsräume verknüpfen wir mit unserem Engagement für eine lebendige Demokratie in Vielfalt.”

Termine:

24. - 25. Mai 2025 in Oldenburg

06. - 07. Juli in Marburg

Sa: 10:00-18:00, So: 10:00-17:00

350-550 Euro, gestaffelte Preise

Anmeldung und weitere Infos:

Corinna Wermke

Tel. +49 176 23102170

mail@resonanzerleben.de