

WORKSHOP

DIVERSITÄTS FÄHIGKEITEN

Wie wird Unterschiedlichkeit zur Kraft? Connect it!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR IHR TEAM WERTVOLL IST

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welches Potential in unserer Vielfalt liegt und wie wir an diesen Schatz herankommen?

Unsere Gesellschaft und Arbeitswelt sind vielfältiger denn je. Doch Diversität entfaltet ihr Potenzial nicht von selbst: Sie braucht Menschen, die Unterschiedlichkeit wirklich willkommen heißen und auch in Ihrem Nervensystem und Gefühlsleben kompetent mit ihr umgehen können. Unterschiedliche Lebensweisen, Identitäten, Perspektiven und Werte sind kein Risiko – sie sind Ressourcen.

Auch wenn wir anerkennend und respektvoll miteinander umgehen möchten, kann die Konfrontation mit Diversität zu Unsicherheit, Irritation und vor allem zu Missverständnissen führen - besonders im Alltagsstress. Dabei ereignen sich viele dieser Gefühls- und Empfindungsreaktionen unbeabsichtigt. Damit müssen wir bewusst umgehen lernen.

Diversitätsfähigkeiten sind Schlüsselkompetenzen für unsere Zukunft. Sie umfassen Selbstreflexion, Bescheidenheit, Irritations- und Ambiguitätstoleranz, Perspektivwechsel und Dialogbereitschaft. In diesem Workshop lernen Teams Unterschiedlichkeit nicht nur zu akzeptieren, sondern als wertvolle Ressource zu entdecken, und das nicht nur in der Theorie, sondern auch in der konkreten Praxis (EMBODIMENT). So können verbindliche Beziehung und Vertrauen wachsen.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- sich für Diversität und Inklusion interessieren
- respektvoll und kreativ mit Vielfalt umgehen, statt sie nur „managen“ möchten
- den Dialog über kulturelle und soziale Grenzen hinweg stärken wollen
- Kommunikation auf Augenhöhe leben und fördern wollen
- resilient und souverän mit Spannungen und Unterschiedlichkeit umgehen möchten
- Diversität als Innovationsquelle entdecken wollen

- **MEHRWERT- WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:**
- Diversität nicht nur verstehen, sondern auch erleben und gestalten
- Stärkung mentaler und körperlicher Souveränität im Umgang mit Diversität
- eigene Vorannahmen und ‚blinde Flecken‘ erkennen und bewusst hinterfragen
- Konfliktprävention durch Ambiguitätstoleranz
- Reflexion und Resilienz im Umgang mit Differenz und Spannungen
- emotionale und körperliche Selbstregulation bei Irritation stärken
- empathischer, ehrlicher Umgang mit Auseinandersetzungen statt Vermeidung
- verbundener und respektvoller kommunizieren – auch in Spannungsfeldern
- ehrlicher und authentischer Austausch auf Augenhöhe
- Teamintelligenz aktivieren und Innovationspotenziale erschließen

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

DIVERSITÄT VERSTEHEN & REFLEKTIEREN

- Einführung in die Diversitätstheorie und soziale Identität
- Kognitiv-mentale Kompetenzen im Umgang mit Fremdheit und Nichtverstehen
- Ambiguitätstoleranz & Ambiguitätsverweigerung
- Denkmethoden, die Perspektivwechsel, Multiperspektivität und Toleranz ermöglichen

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

DIVERSITÄT SPÜRBAR MACHEN

- souveränen Umgang mit Vielfalt über Körperarbeit lernen
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion von körperlichen Reaktionsmustern
- Anders Fühlen Lernen: Transformation von emotionalen Mustern
- Körperarbeit zur Förderung von Toleranzfähigkeit
- Körperarbeit zur inneren Stabilität in irritierenden, angespannten Situationen
- Empathie- und Mitgefühl Praktiken

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

DIVERSITÄT IM TEAM

- Inklusionsübungen: Andere in Verbundenheit anders sein lassen können
- Begegnungsübungen mit dem ‚Fremden‘
- gemeinsame Präsenz im Umgang mit Irritation und Nicht-Wissen
- Begegnungsübungen und Gesprächsformate, die respektvolle Auseinandersetzung ermöglichen

- Zuhören Lernen: resonanzfähiges, vorurteilsfreies Hören
- körperbewusste Übungen für Vertrauen, emotionaler Verbundenheit und Mitgefühl

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Teamgröße
- ORT:
 - Inhouse in Ihrer Organisation/ Ihrem Unternehmen
ODER
 - Für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

DAS BESONDERE

Dieser Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem Unterschiedlichkeit nicht trennt, sondern verbindet. Eine fein abgestimmte Kombination aus theoretischer Reflexion, Körperarbeit und Begegnung ermöglicht ganzheitliche Einsichten- im Denken, im Nervensystem und in sozialen Beziehungen. So bleibt Diversität nicht nur ein theoretisches Thema (KNOWLEDGE), sondern wird zu einer spürbaren, umsetzbaren Erfahrung (KNOWING).

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie forscht an der neuronalen Schnittstelle zwischen Denken und Körper und hat für den methodischen Umgang damit vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Methoden den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Training TALK WITH IT und diverse thematische EMBODIMENT-Workshops entwickelt.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken – und wir denken, was wir fühlen.