

WORKSHOP

DIVERSITÄTS FÄHIGKEITEN

Unterschiedlichkeit ist eine Ressource. Appreciate It!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN 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. Dabei sind unterschiedliche Lebensweisen, Identitäten, Perspektiven und Werte kein Risiko – sie sind Ressourcen. Doch Diversität entfaltet ihr Potenzial nicht von selbst: Sie braucht Menschen, die Unterschiedlichkeit wertschätzen und in Ihrem Nervensystem und Gefühlsleben souverän und geübt mit ihr umgehen können.

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 und unbewusst.

Diversitätsfähigkeiten sind Schlüsselkompetenzen für unsere Zukunft. Sie umfassen Selbst-reflexion, Bescheidenheit, Irritations- und Ambiguitätstoleranz, Perspektivwechsel und Dialogbereitschaft. In diesem Workshop lernen Gruppen und Teams, Unterschiedlichkeit nicht nur zu akzeptieren, sondern als wertvolle Ressource zu entdecken und zu nutzen - nicht nur theoretisch, sondern auch in konkreter Anwendungspraxis (EMBODIMENT). So können verbindliche Beziehungen, Respekt, Solidarität und Vertrauen entstehen.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR GRUPPEN, TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- Diversität und Inklusion praktisch und körperbewusst umsetzen wollen
- den Dialog über kulturelle und soziale Grenzen hinweg stärken möchten
- sich für Verkörperung von Demokratie-Kompetenzen interessieren
- im Kontext der politischen Bildung arbeiten
- kreativ mit Vielfalt umgehen, statt sie nur „managen“ möchten
- Diversität als Innovationsquelle entdecken wollen
- Kommunikation auf Augenhöhe fördern und leben

- nach ganzheitlichen Wegen suchen, resilient und souverän mit Spannungen und Unterschiedlichkeit umzugehen
- sich für Teamintelligenz und Selbstorganisation interessieren

MEHRWERT- WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für ganzheitliche Diversitätsfähigkeiten
- 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
- emotionale und körperliche Selbstregulation bei Irritation stärken
- Reflexion und Resilienz im Umgang mit Differenz und Spannungen
- Empathischer und ehrlicher Umgang mit Unterschieden 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

- Einführung in die Diversitätstheorie und soziale Identität
- kognitiv-mentale Kompetenzen im Umgang mit Fremdheit und Nichtverstehen
- Bias verstehen
- der Prozess, die Methode und das Verhalten von Veränderung/ *Othering*
- Ambiguitätstoleranz und Ambiguitätsverweigerung
- Denkmethode, die Perspektivwechsel, Multiperspektivität und Toleranz ermöglichen und fördern

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

DIVERSITÄT SPÜRBAR MACHEN

- souveränen und entspannten Umgang mit Vielfalt über Körperarbeit lernen
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion eigener Bias als verkörperte Reaktionsmuster
- Anders Fühlen Lernen: Transformation von körperlichen Mustern
- Körperarbeit zur Förderung von Toleranzfähigkeit
- Tools zur inneren Stabilität in irritierenden, angespannten Situationen
- Empathie- und Mitgefühl Praktiken

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

DIVERSITÄT IN BEZIEHUNGEN

- Begegnungsübungen mit dem ‚Anderen‘ und ‚Fremden‘
- Inklusionsübungen: Andere in Verbundenheit anders sein lassen Können
- Begegnungsübungen und Gesprächsformate für respektvolle Auseinandersetzung
- Zuhören Lernen: resonanzfähiges, vorurteilsfreies Hören
- gemeinsame Präsenz im Umgang mit Irritation und Nicht-Wissen
- respektvoller Umgang mit Bias im sozialen Miteinander
- körperbewusste Übungen für Vertrauen, emotionaler Verbundenheit und Mitgefühl

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
 - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten
 - ODER
 - in Heidelberg

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 Konstrukt (KNOWLEDGE), sondern wird zu einer spürbaren, praktisch umsetzbaren Erfahrung (KNOWING).

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitserfahrung.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

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