



# GRUPPEN-/TEAMWORKSHOPS

## SELF - AND COMMUNITY CARE

ANTIDISKRIMINIERUNG

NACHHALTIG(ER)  
MIT UNS SELBST  
UND DER WELT UMGEHEN

RESILIENZ &  
SELBSTFÜRSORGE

SELBSTBEWUSSTSEIN

INTERAKTIV ✓

DISKRIMINIERUNGSENSIBEL ✓

PRAXISORIENTIERT ✓

[www.alinaklisch.de](http://www.alinaklisch.de)



hello@alinaklisch.de



BERLIN ODER ONLINE  
(AUSSERHALB BERLINS GEGEN  
FAHRTKOSTENÜBERNAHME)



MÖGLICHE SPRACHEN: DE + ENG

# WORKSHOP-THEMEN

## ANTIDISKRIMINIERUNG

- ▶ **“Queere Vielfalt (LGBTQIA\*)”**  
Sprache  
Intersektionalität  
Gender(-rollen)  
Sensibilisierung und Empowerment

## RESILIENZ & SELBSTFÜRSORGE

- ▶ **“Selbstfürsorge im Job”**  
Methoden zur Stressreduzierung  
Politische/Gesellschaftliche Aspekte
- ▶ **“Krisen - Hoffnung - Utopien”**  
Umgang mit (Welt-)Krisen  
Innere Ressourcen

## SELBSTBEWUSSTSEIN

- ▶ **“PLAY(fulness) “**  
Spontanität  
Körperbewusstsein

**i** *GERNE ERSTELLE ICH  
INDIVIDUELLE WORKSHOP-  
KONZEPTE*

# NUTZEN AUS DEM WORKSHOP

- ▶ Erhöhte Bewusstheit zu  
Diskriminierungsformen und  
Privilegien | Akzeptanz fördern |  
Teamzusammenhalt steigern
- ▶ Ansätze zur Burn-Out-Prävention |  
Mehr Awareness/Fürsorge im Team
- ▶ Gesteigerte Motivation |  
Widerstandsfähigeres Team  
(der WS richtet sich insb. an Teams, die sich  
beruflich mit herausfordernden Themen wie der  
Klimakrise auseinandersetzen)
- ▶ Spielerisch zu mehr  
Selbstbewusstsein für  
Präsentationen & Co | Team-Building

## METHODEN

Systemisches Coaching  
Kreativität  
Achtsamkeitsübungen  
Körper- und Theaterübungen  
Input und Austausch

MEHR INFOS & WORKSHOP ANFRAGEN

[www.alinaklisch.de](http://www.alinaklisch.de)

✉ [hello@alinaklisch.de](mailto:hello@alinaklisch.de)



BERLIN ODER ONLINE  
(AUSSERHALB BERLINS GEGEN  
FAHRTKOSTENÜBERNAHME)



MÖGLICHE SPRACHEN: DE + ENG

# BEISPIEL EINES VERGANGENEN UNTERNEHMEN-WORKSHOPS

## “REFLECTING ON A (CIS-) HETERONORMATIVE SOCIETY”



- SELBSTREFLEXION
- AUSTAUSCH IN DER GRUPPE
- KONKRETE LÖSUNGSANSÄTZE FÜR MEHR QUEER-FREUNDLICHKEIT

### Layers of discrimination

- interpersonal (between two people)
- internalised (discriminate the same discriminative)
- institutional (behavior)
- structural (laws; norm discrimination)
- linguistic (who is talking)
- historic (discrimination)

### LGBTI-Survey 2020

(16.000 participants from Germany)

**44%** have been discriminated against in the last 12 months because of being LGBTI.

**23%** have been discriminated against in the workplace in the last 12 months.

<https://www.lsvd.de/de/ct/2614-diskriminierungserfahrungen-von-lgbti-in-deutschland>

### INPUT ZU THEMEN WIE

- DISKRIMINIERUNGSFORMEN (Z.B. AM ARBEITSPLATZ)
- “QUEERES VOKABULAR”



### ALINA KLISCH

Systemische Coach  
Theatertherapeutin i.A.

✉ [hello@alinaklisch.de](mailto:hello@alinaklisch.de)

[www.alinaklisch.de](http://www.alinaklisch.de)

# BEISPIELHAFTHE INHALTE EINES SELBSFÜRSORGE-WORKSHOPS

## “SELBSTFÜRSORGE IM JOB”

WAS HEISST SELBSTFÜRSORGE EIGENTLICH?

BRAINSTORMING  
& AUSTAUSCH

POLITISCHE/GESELLSCHAFTLICHE  
ASPEKTE VON SELBSTFÜRSORGE

SELBSTFÜRSORGE IM  
ARBEITSKONTEXT

ANGELEITETE  
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

INPUT & REFLEXION ZU THEMEN WIE

- PRIORITÄTEN SETZEN
- TEAM-STRUKTUREN
- ABGRENZUNG

WELCHE GLAUBENSÄTZE HALTEN MICH  
VON WIRKSAMER SELBSTFÜRSORGE AB?

SYSTEMISCHE  
COACHING-ÜBUNG



**ALINA KLISCH**

Systemische Coach  
Theatertherapeutin i.A.

✉ hello@alinaklisch.de

[www.alinaklisch.de](http://www.alinaklisch.de)