



Stärke deine Haltung gegen Diskriminierung!

- Ein ganzheitlicher Ansatz

Ein Workshop des Welcome Dinner Köln e.V. gefördert durch das
Kommunale Integrationszentrum der Stadt Köln

Im Umgang mit politischen Diskursen, Meinungen und Einstellungen finden wir uns im beruflichen aber auch im privaten Kontext vermehrt in Situationen wieder, in denen das eigene Reagieren zur Herausforderung werden kann.

Was ist eigentlich meine Haltung zu bestimmten Themen und wie kann ich für diese eintreten?

Sowohl Interventionsstrategien als auch die passende Körpersprache können hierbei unterstützen.

In unserem Workshop setzen wir genau an dieser Schnittstelle an: Wir verbinden unsere innere Haltung mit unserer äußeren Haltung und stärken uns sowohl mit Körpersprache als auch mit Interventionsstrategien für den Umgang mit Diskriminierung.

➤ **Ziel des Workshop ist es, dass die Teilnehmer*innen**

- sich bewusst mit ihrer inneren Haltung zu Diskriminierung auseinandersetzen
- ihre äußere Wirkung durch eine gezielte Körpersprache stärken
- verschiedene Interventionsstrategien zum Umgang mit Diskriminierung kennenlernen
- ihre innere Haltung und äußere Wirkung reflektieren

➤ **Zielgruppe ist jede*r, die*der für die eigene Haltung eintreten möchte.**

➤ **Wann und Wo?**

20.09.2020, 14h bis max. 18h

Allerweltshaus Köln, Körnerstraße 77, 50823 Köln

Anmeldung bis zum 14.09.2020 per Mail an:

haltung.staerkung@web.de

➤ **Die Trainerinnen**

Nora Warrach ist promovierte Migrationswissenschaftlerin und Trainerin im Bereich der rassismuskritischen politischen Bildungsarbeit für Jugendliche und Erwachsene.

Friederike Lück ist MA Global Studies und begleitet beruflich Jugendliche und junge Erwachsene bei Auslandsaufenthalten, seit 2018 ist sie Yogalehrerin.

➤ **Kosten**

Keine, der Workshop wird durch das Kommunale Integrationszentrum der Stadt Köln gefördert.

Wir empfehlen deutsche Sprachkenntnisse mit mindestens Stufe B2, um dem Workshop inhaltlich folgen zu können.