

## Philosophie am Abend: Themen der Einwanderungsgesellschaft

mit Markus Melchers

Café im MIGRAPolis, 18:30 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 30. August: Toleranz

Donnerstag, 26. Oktober: Kulturelle Identität

Donnerstag, 23. November: Frieden und Krieg

In den abendlichen Gesprächsrunden werden universale Tugenden, wie vorurteilsfreies Zuhören und Offenheit für andere Meinungen, gepflegt. Nach einem kurzen inhaltlichen Impuls sind alle Interessierten eingeladen, sich miteinander auszutauschen.

## Resilienz durch Humor und Lachen: Lachyoga für Engagierte

mit Saman Boroumand

Café im MIGRAPolis

Samstag, 2. September | 11:00 - 15:00 Uhr

Montag, 13. November | 16:30 - 20:30 Uhr

Lachen ist eine hervorragende Stress-Prophylaxe und dazu ein universales emotionales Ausdrucksverhalten, das sehr schnell Gemeinsamkeit stiftet. Es vermittelt Leichtigkeit, Energie und geteilte Lebensfreude. In einfach zu erlernenden Übungen geht es um einen achtsamen Umgang mit sich selbst und um Möglichkeiten, Humor und Lachen im Alltag einen größeren Raum zu geben.

## Die Teilnahme an den Fortbildungen ist kostenlos und ggf. inklusive Verpflegung.

Leider ist der Zugang zu den meisten Veranstaltungsräumen nicht barrierefrei. Bitte melden Sie sich, vielleicht können wir noch etwas organisieren.

Die Anzahl an Teilnahmeplätzen ist begrenzt. Die Teilnahme kann nur bei vorheriger Anmeldung garantiert werden.

### Kontakt und Anmeldung

Mika Wagner  
anmeldung@bimev.de  
0228 - 929 77 602

### Ort der Veranstaltungen

MIGRAPolis - Haus der Vielfalt  
Brüdergasse 16 - 18, 53111 Bonn

Aktuelle Informationen:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



## Schulungen für Engagierte in der Integrationsarbeit 2023



*Freitag, 18. August | 10:00 - 17:30*

## **Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Übungs- und Vertiefungskurs**

mit **Marisa Hafner M.A.**

Eine wichtige Fähigkeit in der Kommunikation liegt darin, eigene Grenzen klar und authentisch mitzuteilen.

In der GFK erkennen wir die gleichwertigen Bedürfnisse von uns und unserem Gegenüber an. Darüber halten wir eine wertschätzende Verbindung zueinander, auch wenn wir den Wunsch unseres Gegenübers nicht erfüllen wollen. An eine kurze Wiederholung von Grundlagen schließen sich praktische Übungen zur (Selbst-)Reflexion, Empathie und bedürfnisorientierten Haltung an.

*Samstag, 9. September | 10:00 - 17:30*

*Samstag, 28. Oktober | 10:00 - 17:30*

## **Umgang mit Konfliktsituationen und Interkulturelle Kompetenz**

mit **Dr. phil. Dipl.-Psych. Ali Kemal Gün**

In diesem Workshop werden – anhand von Fallbeispielen aus dem ehrenamtlichen oder professionellen Alltag – unklare oder konflikthaltige Situationen betrachtet. Dabei wird es auch um bspw. folgende Fragen gehen: „Welche Informationen brauche ich, um einen Menschen erfolgreich zu unterstützen?“ „Was fehlt mir zum Verständnis der Situation oder Handlungsweise?“ „Wie gelingt es mir, eine „Beziehungsbrücke“ aufzubauen, ohne meine professionelle Distanz zu verlieren?“

*Samstag, 30. September | 10:00 - 17:30*

## **Traumata bei Kindern: Einblicke in die Traumatheorie und Hilfsmöglichkeiten**

mit **Veronika Kendzia**

Kinder aus geflüchteten Familien leiden deutlich öfter unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung als Kinder, die in Deutschland geboren sind. In dieser Schulung wird zum einen Grundwissen zum Thema vermittelt, zum anderen geht es darum, wie Kinder traumagerecht unterstützt werden können, und welche spezifischen Hilfen es zusätzlich gibt.

*Samstag, 21. Oktober | 10:00 - 17:30*

## **Transkulturelle Kreative Kommunikation: Miteinander Denken im DIALOG**

mit **Dr. Annette Niederhellmann-Mogk**

und **Dr. Rose Haferkamp**

Die DIALOGische Praxis ist eine der Möglichkeiten weiterzukommen, „wenn sonst nichts mehr geht“ und wir auf der Suche nach neuen kreativen Ideen sind.

In dieser Schulung wird geübt, in wechselseitigem Respekt Räume für gemeinsames Denken und neue Wege im Miteinander zu erkunden – jenseits von unterschiedlichen Wertvorstellungen, Empfindungen, Lebenserfahrungen und Wissensbeständen.

*Freitag, 3. November | 10:00 - 17:30*

## **Traumatasensible Unterstützung geflüchteter Menschen**

mit **Dr. Dima Zito**

Viele Geflüchtete sind aufgrund von Krieg, Gewalt und Lebensgefahr in den Herkunftsländern und auf der Flucht traumatisiert. Was ist ein Trauma, wie entsteht es, wie wirkt es sich aus? Was sind typische Symptome? Was ist das Besondere an der Situation Geflüchteter? Neben der Vermittlung von Kenntnissen über Traumata wird in dieser Schulung reflektiert, wie die TeilnehmerInnen in ihrer Begleitungsarbeit stabilisierend wirken können und dabei auch ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren.

*Samstag, 4. November | 10:00 - 17:30*

## **Gut beraten – Helfende Gespräche im Kontext von Migration und Flucht**

mit **Veronika Kendzia**

Die Schulung vermittelt insbesondere Ehrenamtlichen im Arbeitsbereich Migration und Flucht grundlegende Kompetenzen zum Führen von Beratungsgesprächen. Thematisiert werden u.a. der Aufbau einer guten Beratungs-Beziehung, die Berücksichtigung kultureller Unterschiede sowie das angemessene Wahren eigener Grenzen.