



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



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

✉ hello@alinaklisch.de



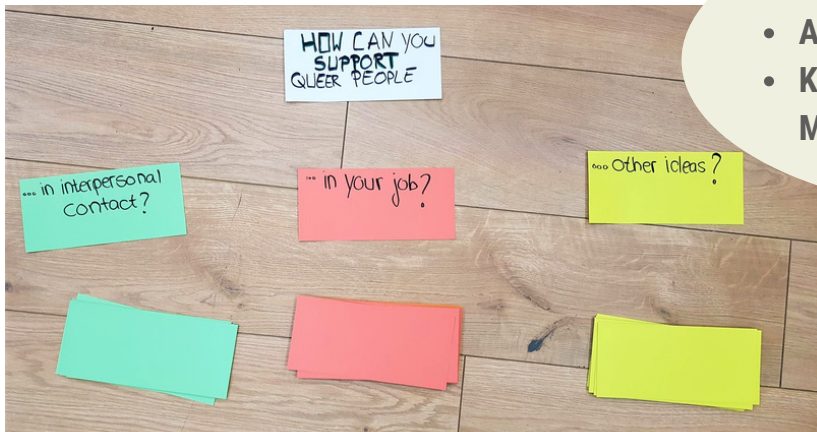
**BERLIN ODER ONLINE
(AUSSERHALB BERLINS GEGEN
FAHRTKOSTENÜBERNAHME)**



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

www.alinaklisch.de

BEISPIELHAFTE 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 GLAUBENSsätze HALTEN MICH
VON WIRKSAMER SELBSTFÜRSORGE AB?

SYSTEMISCHE
COACHING-ÜBUNG



ALINA KLISCH

Systemische Coach
Theatertherapeutin i.A.

✉ hello@alinaklisch.de

www.alinaklisch.de