

## Seminarplan: Diskriminierung und Stress – besser zusammen arbeiten im Team



Einheit 1				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Kennenlernen und Einstieg	Plenum	Begrüßung, Vorstellung, Agenda	PPT, Flipchart	Die TN kennen die Ziele des Workshops
	Plenum	Vertraulichkeit und Freiwilligkeit	PPT, Flipchart	Die TN fühlen sich wohl und sicher im Workshop
	Kleingruppen, Plenum	Ankommen und Kennenlernen, Einstieg ins Thema	Gruppenregeln sammeln auf Metaplan, Zusammenführen im Plenum	Die TN lernen sich kennen und kommen ins Thema
Einheit 2				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Sensibilisierung	Input, Einzelarbeit und Plenum	Diskriminierungsdimensionen: Gesellschaft – Arbeitsplatz – Individuum	Aktivität: „In der Mitte der Gesellschaft“, „Ein Schritt nach vorn“ Einführung: In Gedanken einen Tag durchspielen	Die TN verstehen die Dimensionen von Diskriminierung

	Plenum	Plenum Input: Mückenstiche	Videoclip zum Thema	Die TN erkennen die Relevanz „kleiner“ Verletzungen
	Plenum	Absicht und Wirkung	Input	Die TN reflektieren unterschiedliche Positionen im Diskriminierungs-geschehen
	Einzelarbeit, Plenum	Persönlichkeitsmolekül und Identitätsblume: „Was bestimmt meine „kulturelle Identität“? Vielfaltsdimensionen	Arbeitsmaterialien zum Persönlichkeitsmolekül und der Identitätsblume	Die TN reflektieren ihre eigene Betroffenheit
	Trainer*in liest vor, Plenumsdiskussion	Textausschnitt von El Mafalaani (Japan) vorlesen, Positionierung zu Integration, Inklusion, Assimilation	Text	Die TN üben Perspektivwechsel
	Plenum	Plenumsdiskussion	Definition „Ambiguitätstoleranz“	Die TN verstehen das Konzept der Ambiguitätstoleranz

### Einheit 3

Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Erfahrungsaustausch	Kleingruppenarbeit	Welche Situationen habe ich miterlebt, in denen Diskriminierung eine Rolle gespielt hat und welche Rolle haben schriftsprachliche Kompetenzen dabei gespielt?	Gespräch in Kleingruppen	Die TN reflektieren ihre eigene Rolle als Praxisanleitung
	Plenum	Zusammenführung aus den Kleingruppen	Sammeln im Plenum	Die TN unterscheiden zwischen eigenem Erleben und Verhalten in ihrer Rolle
	Paararbeit	Was bedeutet der Zusammenhang in Bezug auf meine Ausbildungspraxis?	Interview	Die TN reflektieren den Zusammenhang zwischen Grundkompetenzen und Diskriminierung

Einheit 4				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Wissensbausteine	Plenum	Ausführung zu den Themenfeldern Diskriminierung, Stress und Gesundheit	Input	Die TN verstehen den Zusammenhang zwischen Diskriminierung, Stress und Gesundheit
	Textarbeit in Gruppen	Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)	Podcast in Einfacher Sprache, relevante Schwerpunkte des AGG	Die TN kennen das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz und Handlungsmöglichkeiten im Betrieb
Einheit 5				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Entwickeln von Handlungsoptionen	Plenum	Rollenspiele: Wie kann ich meine Wahrnehmung gut adressieren?	Rollenspiele	Die TN entwickeln Strategien, um Diskriminierung wahrzunehmen und anzusprechen
	Plenum	Sammeln im Plenum		Die TN erkennen Elemente, die das Team stärken
	Plenum	Plenumsdiskussion		Die TN identifizieren ihre Bedürfnisse zur Ausfüllung ihrer Rolle
Einheit 6				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Transfer in den Arbeitsalltag	Einzelarbeit, Plenum	Wo möchte ich ansetzen – Nächste Schritte		Die TN planen konkrete nächste Schritte
	Plenum	Was brauche ich sonst noch – Regelmäßigen Austausch anregen		Die TN klären ihre weiteren Bedürfnisse und planen regelmäßigen Austausch

Einheit 7				
Thema	Setting	Inhalte	Methoden & Materialien	Ziele
Ausblick Feedback Abschluss	Plenum	Bepunkten der Zielscheibe und Besprechen der Bewertung	Zielscheibe	Rückmeldungen zum Kurs erhalten, Reflexion der Inhalte

## Kontakt



### Arbeit und Leben Hamburg

Maïke Merten

Telefon: +49 (0) 40 284016 15

[maïke.merten@hamburg.arbeitundleben.de](mailto:maïke.merten@hamburg.arbeitundleben.de)

### Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

Anke Frey

Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16

[frey@arbeitundleben.de](mailto:frey@arbeitundleben.de)

<https://www.basiskom.de>

<https://arbeitundleben.de/>



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

BasisKomNet (2021 – 2024) wird mit  
Mitteln des Bundesministeriums für  
Bildung und Forschung gefördert  
(Förderkennzeichen W1488AOG).

**Arbeit und  
Leben**