

TOLERANZ-TRAINING

Für Toleranz, gegen Diskriminierung und Mobbing jeder Form!

TOLERANZVERSTÄNDIS

Zu Beginn erarbeiten wir gemeinsam mit den Teilnehmer*Innen ein Toleranzverständnis, welches auf demokratischen Werten fußt. Auch die Grenzen unserer Toleranz definieren wir gemeinsam (Menschenfeindlichkeit).

Zudem schauen wir auf die gesellschaftliche Notwendigkeit nach Toleranz. Anschließend beschäftigen wir uns mit den Folgen von fehlender Toleranz innerhalb einer Gesellschaft.



DISKRIMINIERUNG UND MOBBING

Im nächsten Schritt erarbeiten wir uns ein Verständnis für Diskriminierung und Mobbing. Hierbei werden die im Alltag der Teilnehmer*Innen auftretenden Formen von Diskriminierung gesammelt und vertieft.

Anschließend legen wir den Blick auf die Ursachen und Auswirkungen von Diskriminierung und Mobbing.



AUS ERFAHRUNGEN LERNEN

Die Teilnehmer*Innen bekommen den Raum, freiwillig über Diskriminierungs- und Mobbing Erfahrungen zu sprechen. Diese reflektieren anschließend wir in der Gruppe.

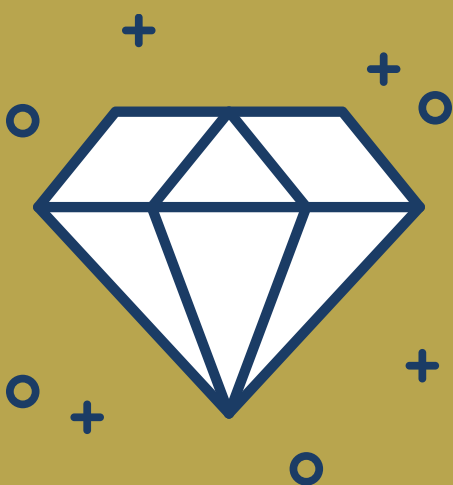
Hierbei bekommen Betroffene ein Gefühl des "nicht-allein-seins" und eine kollektive Hilfestellung. Dadurch wird der ausgelöste Schaden am lebenden Beispiel deutlich, was wiederum Diskriminierung und Mobbing präventiv und sehr effektiv mindert.



PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Im weiteren Verlauf lernen die Teilnehmer*Innen Methoden zur Selbsttoleranz. Denn erst wenn wir uns selbst akzeptieren, fällt es uns leichter, andere zu akzeptieren.

Daraufhin verinnerlichen wir Handlungsoptionen zum zivilcouragierten Umgang mit Diskriminierung und Mobbing, um abschließend das Erlernte anhand von alltagsnahen Trainingssituationen anzuwenden.



"WENN DISKRIMINIERUNG GIFT FÜR DIE GESELLSCHAFT IST, DANN IST TOLERANZ HEILUNG"
DU KANNST ETWAS VERÄNDERN!

Mehr Infos unter:
www.ercan-koek.de

 [ercan.koek](https://www.instagram.com/ercan.koek)

ERCAN KÖK



Training & Coaching