



Workshops „Demokratie-Fitness“

Fit für unsere Demokratie? Fit für Gespräche miteinander? Fit auch für Gespräche mit Andersdenkenden? Fit für Auseinandersetzungen? Demokratie ist eine aktive Staatsform. Sie begegnet uns tagtäglich in den unterschiedlichsten Situationen: in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz. Oft geht es darum, trotz unterschiedlicher Meinungen einen Kompromiss zu finden oder Entscheidungen zu treffen. Dafür müssen wir fit sein - oder werden. In diesem Workshop lernen und stärken Sie Fähigkeiten, die für eine lebendige Demokratie wichtig sind, indem Sie Ihre 10 „Demokratie-Muskeln“ trainieren: z.B. den Zuhör-Muskel, den Meinungs-Muskel, den Empathie-Muskel, den Streit-Muskel. Sie haben drei Termine zur Auswahl:

Termine:

12.07.25	15.30 – 19.00 Uhr
04.10.25	13.00 – 16.30 Uhr
13.12.25	13.00 – 16.30 Uhr

Ort:

Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Str.30, 12161 Berlin

Veranstalter:

Ein Projekt des „Bündnis für Demokratie Friedenau“
(www.buendnis-demokratie-friedenau.org) und „Nachbarschaftsheim
Schöneberg e.V.“

Referentin:

Hannah Stietenroth, „Mehr Demokratie e.V.“

Gefördert:

aus Mitteln der Partnerschaft für Demokratie Tempelhof-Schöneberg im
Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

Anmeldung:

bitte bis jeweils 8 Tage vor dem Termin:

info@buendnis-demokratie-friedenau.org

Die Anzahl der Teilnehmer:innen ist begrenzt. Sie erhalten eine
Anmeldebestätigung.

Die Teilnahme ist kostenlos, bitte bringen Sie sich Verpflegung mit.

**Arbeit und
Leben**

BERLIN-BRANDENBURG

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

KONTAKT

Stadtteilarbeit
Andreia dos Santos Filipe &
Rim Alkhouri
Tel. 030 85 99 51 -361



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste