



Dr. Alfred Fellinger-Fritz, MBA  
"Sozialwissenschaft in Aktion"  
[www.alfredfellinger.at](http://www.alfredfellinger.at)

# Aktuelles Trainings- und Beratungsangebot

## SUPERVISION

Supervision ist eine spezifische Beratungsform, die in beruflichen Angelegenheiten begleitend und unterstützend von Menschen genutzt wird. Unter Anleitung einer/eines Supervisorin/Supervisors werden Fragen und Themen, die sich aus den Anforderungen des Berufs ergeben, reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet (Definition nach der Österreichischen Vereinigung für Supervision).

## COACHING

Coaching ist ein interaktiver personenzentrierter Beratungs- und Begleitungsprozess im beruflichen Kontext, der zeitlich begrenzt und thematisch (zielorientiert) definiert ist. Die individuelle Beratung von einzelnen Personen, Gruppen oder Teams richtet sich auf die Arbeitswelt bezogene, fachlich-sachliche und/oder psychologisch-soziodynamische Fragen bzw. Problemstellungen (Definition nach der Austrian Coaching Association)

## TEAMENTWICKLUNG

Teamentwicklung ist ein aktiver, gesteuerter Prozess, der der Verbesserung der Zusammenarbeit von MitarbeiterInnen dient. Es sollen Kooperationsbereitschaft und Teamgeist gefördert werden, um die Arbeitseffizienz des Teams zu steigern.

## MODERATION

Zielorientierte und effiziente Leitung von

- Besprechungen und Workshops
- Großgruppen
- Konferenzen
- Podiumsdiskussionen

## GENDER UND DIVERSITY

Seminare und Workshops zum Aufbau von Diversitykompetenzen für TrainerInnen, PersonalistInnen, Führungskräfte, etc. sowie Organisationsberatung zur Implementierung von Gender und Diversity Management in Organisationen.

## Dr. Alfred Fellinger-Fritz, MBA

Trainer, Coach, Organisationsentwickler und Supervisor (ÖVS), seit 18 Jahren im Trainings- und Beratungsbereich tätig.

- Studium der Soziologie in Wien und Madrid
- Train the Trainer Ausbildung
- Lehrgang Systemisches Coaching
- Lehrgang Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung
- Lehrgang Systemische Strukturaufstellungen
- MBA-Lehrgang in General Management
- Mitarbeit und Projektleitung in verschiedenen Beratungsprojekten

Für mehr Infos siehe [www.alfredfellinger.at](http://www.alfredfellinger.at)



## TRAINING

Gezielter Aufbau von Kompetenzen in folgenden Bereichen:

- Social Skills
- Führungskräftetraining
- Aus- und Weiterbildung von TrainerInnen und BeraterInnen
- Gender und Diversity

Training hat meinem Verständnis nach, die Vermittlung von Wissen, Fertigkeiten und neuen Handlungsoptionen (im Gruppensetting) zum Ziel. Im Training überwiegt neben der kognitiven Erkenntnis der Handlungsaspekt, im Sinne von selbst erarbeiten, einüben, ausprobieren und festigen von Fertigkeiten und Skills, die im Trainingsprozess als Lernziele definiert werden.

## ORGANISATIONSBERATUNG

Fachliche Beratung von Organisation sowie Begleitung eines bewussten Organisationswandels mit den Schwerpunkten

- Organisationsentwicklung/Change Management
- Leitbild/Strategie
- Prozessbegleitung
- Gender und Diversity

## KONZEPTENTWICKLUNG

Entwicklung von Personal- und Organisationsentwicklungskonzepten, Lehrgängen, Projekten, etc.



## Liste des aktuellen Trainingsangebots

---

Anbei eine Liste der Trainings, die ich Ihnen gerne anbieten kann.

Die Seminare sind, wenn nicht anders angegeben, normalerweise eintägig. Für alle Seminare können bei Bedarf und Interesse auch gerne Follow-Ups zur Vertiefung sowie individuelle Trainingsinhalte angepasst an die Zielgruppe und an die Trainingsziele vereinbart werden.

Für jedes Seminar wird ein Skriptum zur Verfügung gestellt, um die Seminarinhalte zu vertiefen oder zu erweitern, und am Ende jedes Seminars wird den TeilnehmerInnen ein Fotoprotokoll übermittelt.

Einmal Burnout – hin und retour .....	3
Umgang mit Widerstand und Frustration .....	3
Selbst- und Zeitmanagement- Selbstcoaching .....	3
Konfliktmanagement .....	3
Kommunikation .....	4
Präsentationstechnik .....	4
Verhandlungsführung .....	4
Moderation .....	4
MitarbeiterInnenführung .....	5
Teamentwicklung .....	5
Das Kritikgespräch .....	5
Antimobbing .....	5
Train the Trainer .....	6
Didaktik/Methodik .....	6
Gruppendynamik .....	6
Kreative Methoden für Workshops und Seminare .....	6
Beratungskompetenzen .....	7
Systemisches Denken und Handeln .....	7
Train the Coach - Coachingkurzlehrgang .....	7
Genderkompetenzen .....	8
Diversity-Kompetenz .....	8
Antidiskriminierung .....	8



## EINMAL BURNOUT – HIN UND RETOUR

Das Phänomen sich gestresst, ausgepowert zu fühlen, oder ein Burnout zu haben, ist in den letzten Jahren verstärkt beobachtbar. Häufig sind die Betroffenen Menschen mit hohem Leistungswillen und Idealismus, und ist in allen sozialen Gruppen anzutreffen (ManagerInnen, MitarbeiterInnen, aber auch SchülerInnen und Hausfrauen bzw. Hausmänner). Der Leistungs- und Arbeitsdruck steigt, die Zufriedenheit mit sich selbst sinkt, eigenen Kapazitäten sind erschöpft. Immer mehr Menschen fühlen sich kraftlos, überlastet, sind nervös und gestresst. Das Ziel des Workshops ist es, sensibel für die Frühwarnsignale des Burnout zu werden, über persönliche Stressfaktoren Bescheid zu wissen, und Möglichkeiten finden, Stress und Burnout vorzubeugen und gegenzusteuern.

### Inhalte:

- Was ist Burnout – was ist Stress?
- Was kann ich, was können andere tun, damit ich ins Burnout komme?
- Was kann ich, was können andere tun, damit ich wieder aus dem Burnout rauskomme bzw. erst gar nicht reinkomme?
- Möglichkeiten der Burnout-Propylaxe

### Methodik:

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

## UMGANG MIT WIDERSTAND UND FRUSTRATION

TrainerInnen und BeraterInnen sind in Ihrem Arbeitsalltag mit KursteilnehmerInnen konfrontiert, die sich häufig in einer schwierigen sozialen und psychischen Situation befinden und nicht immer freiwillig an einem Kurs teilnehmen. Dadurch kann es zu Kurssituationen kommen, die ein „normales“ Weiterarbeiten verunmöglichen. Widerstand gegen Übungen, destruktive Konfliktaustragung mit TrainerInnen oder anderen KursteilnehmerInnen, Rückzug und/oder mangelnde Mitarbeit im Training können die Folge sein. Solche Situationen können für TrainerInnen sehr fordernd sein.

### Inhalte:

- Auseinandersetzung mit Widerstand, Motivation und Frustration
- Umgangs- und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Gespräche/Beratungssituationen
- Kennenlernen deeskalierender und motivierender Interventionen

### Methodik:

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

## SELBST- UND ZEITMANAGEMENT- SELBSTCOACHING

Hohe und vielseitige Ansprüche und Anforderungen, die uns täglich herausfordern, soll aktiv mit einem schonenden Umgang von eigenen Ressourcen, einem effizienten Zeitmanagement und der Auseinandersetzung mit persönlichen Zielen begegnet werden. Neben konkreten Methoden, der Auseinandersetzung mit der eigenen Person sollen auch Schlagwörter wie Burnout und work-life-balance diskutiert werden.

### Inhalte:

- Analyse des eigenen Selbst- und Zeitmanagement (Was stresst mich? Wie gehe ich mit Zeit um?)
- Techniken und Methoden für effektiveres Zeitmanagement (ABC-Analyse, Pareto Prinzip, SMARTe Ziele, etc.)
- Arbeitstechniken
- Burnout- rechtzeitiges Erkennen der Symptome

### Methodik:

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

## KONFLIKTMANAGEMENT

Konflikte sind Teil unseres Alltagslebens - egal ob beruflich oder privat. Ziel des Trainings ist es Konflikte zu erkennen und mit ihnen umgehen zu lernen. Dabei können grundlegende Konflikt- und Kommunikationsmodelle sowie bessere Selbsteinschätzung hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten sein. In Rollenspielen können die TeilnehmerInnen auch die Möglichkeit bekommen, bekannte bzw. gefürchtete Konflikte aufzuarbeiten und neue Lösungsmöglichkeiten suchen.

### Inhalte:

- Konfliktarten und Konflikt(lösungs-) modelle
- Gender und Diversität in Konflikten
- Mein eigenes Konfliktverhalten
- Interventionsmöglichkeiten als Beteiligte/r, als Unbeteiligte/r Dritte/r

### Methodik:

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele



## **KOMMUNIKATION**

Wir können nicht nicht kommunizieren (Watzlawick). Jede/r kommuniziert bzw. jede/r kann kommunizieren. In einem Kommunikationstraining muss es daher um eine Verbesserung der Kommunikation gehen – störungsfrei (er), effizient(er), und gewaltfrei(er), etc. sind dabei relevante Adjektive. In diesem Seminar steht vor allem das Tun, aufbauend auf kurzen theoretischen Inputs im Vordergrund.

### **Inhalte:**

- Kommunikationsmodelle
- Gesprächsführung in verschiedenen Situationen (Konflikte, Krisen, MitarbeiterInnengespräche, Verhandlungsgespräch..)
- Gender und Diversität in der Kommunikation
- Übungsmöglichkeiten am eigenen Kommunikationsverhalten

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

## **PRÄSENTATIONSTECHNIK**

Die Präsentation von Inhalten und Personen, vor allem von sich selbst gehört mittlerweile zu Schlüsselqualifikationen unserer Zeit. Das Seminar soll Rüstzeug liefern, um Präsentation vorzubereiten und durchzuführen. Inhalte sind u.a. Ablauf und Gestaltung von Präsentationen, Visualisierungstechniken, Medieneinsatz, Interaktion mit dem Publikum sowie Umgang mit Störungen.

### **Inhalte:**

- Vorbereitung und Aufbau von Präsentationen
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Selbstsicheres Auftreten
- Einsatz von Medien
- Interaktives Einbeziehen des Publikums

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Videoanalyse

## **VERHANDLUNGSFÜHRUNG**

Im Berufs- und Privatleben kommt man um das Führen von Verhandlungen nicht herum. Man verhandelt mit GeschäftspartnerInnen, Vorgesetzten, politischen KontrahentInnen, KundInnen, LieferantInnen, MitarbeiterInnen, KollegInnen, etc. Eine gute Vorbereitung, psychologische Kenntnisse, Methoden und Erfahrung sind hilfreiche Wegbegleiter. Neben der Wissensvermittlung steht vor allem das praktische Üben von Verhandlungssituationen, um Kompetenzen für zukünftige Situationen aufzubauen.

### **Inhalte:**

- Vorbereitung von Verhandlungen
- Logik von Verhandlungen
- Gesprächsführung und bewährte Methoden der Verhandlungsführung (z.B. das Harvard Prinzip)
- Argumentation und Umgang mit Einwänden
- Abschließen – selbstsicher und erfolgreich Vereinbarungen treffen

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele, Videoanalyse

## **MODERATION**

Moderationskompetenz ist eine Schlüsselkompetenz um Workshops, Klausuren, Besprechungen und Seminare vorzubereiten und zu leiten. Im Seminar erfahren Sie Grundlegendes zu Moderation, lernen Moderationsmethoden kennen und anwenden und können Ihre eigenen Kompetenzen erweitern, um sich für künftige Konzeptionierungen und Durchführungen von Moderationen fit zu machen.

### **Inhalte:**

- Grundlagen: Aufgaben der Moderation, Anwendungsgebiete
- Typische Phasen von Moderationen sowie Grundlagen der Gruppendynamik
- Methoden (für die Vorbereitung und Durchführung, für alle Phasen der Moderation, gesprächsbasierende und erlebnisorientierte Methoden)
- Moderation in herausfordernden Situationen (Konflikte, Krisen,..)

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele



## **MITARBEITERINNENFÜHRUNG**

Das Seminar soll je nach Zielgruppe eine Einführung und/oder Vertiefung in die Thematik der MitarbeiterInnenführung sein. Ein Mix aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen und Selbsterfahrung erwartet Sie. Fragestellungen wie: Betriebsratsvorsitzender – Was nun? Was bedeutet führen/leiten eines Betriebsratsteams? Was versteht man unter Leadership. Wann ist welcher Führungsstil angebracht und welche Führungsinstrumente stehen mir zur Verfügung? Sowie eine Reflexion des eigenen Führungsstils stehen im Zentrum des Seminars.

### **Inhalte:**

- Management, Führung und Leadership
- Führungskonzepte-Führungsstile
- Instrumente der MitarbeiterInnenführung (MitarbeiterInnengespräche, Kritikgespräche,...)
- Ich als Führungskraft
- Der Kollege/die Kollegin als Führungskraft
- Transfer ins eigene Unternehmen

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

## **TEAMENTWICKLUNG**

In diesem Training sollen Kooperationsbereitschaft und Teamgeist gefördert werden. Vertiefendes Kennenlernen, Kooperationsmöglichkeiten, kreative Konfliktlösungsarbeit sowie die konkrete Arbeit an Strukturen und Problemstellungen, unterstützt durch Indoor- und Outdoormethoden können Inhalt von Teamentwicklungsseminaren sein.

### **Inhalte:**

- Team versus Gruppe
- Entwickeln von Teamgeist
- Grundlagen der Dynamik in Teams
- Leiten von Teams

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen

## **DAS KRITIKGESPRÄCH**

Kritik an MitarbeiterInnen und KollegInnen üben ist eine wichtige und notwendige Kompetenz für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Kritik üben, die einerseits angebracht ist und andererseits auf eine Art und Weise erfolgt, die der/die Kritikierte annehmen kann ist Inhalt dieses Seminars.

### **Inhalte:**

- Grundlagen einer gelingenden Kommunikation
- Kommunikation in schwierigen Situationen
- Inhalte und Form von Kritikgesprächen

### **Methodik:**

- Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele, Videoanalyse

## **ANTIMOBGING**

An jedem Arbeitsplatz kommt es zu Streitereien. Während Konflikte ein normaler und wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens sind, bedeutet Mobbing eine dekonstruktive Entwicklung bei der andere Menschen ständig bzw. wiederholt und regelmäßig schikaniert, gequält und seelisch verletzt werden. Daher soll dieses Seminars auch zur Unterscheidung von Konflikten und Mobbing sowie zur Erkennung, Prophylaxe und Handlungsmöglichkeiten im Falle von Mobbing beitragen.

### **Inhalte:**

- Mobbing- Definition und Abgrenzung zu „Konflikten“
- Mobbing- vermeiden-erkennen-eingreifen
- Mobbing- rechtliches
- Reflexion und Transfer in die eigene Organisation

### **Methodik:**

- Input, Gruppenarbeiten, Fallbeispiele, Rollenspiele, Filmsequenzen, aktuelle Literatur, Übungen



## **TRAIN THE TRAINER**

Training beschäftigt sich mit einer Vielfalt von Arbeits- und Themenbereichen, Zielgruppen und Potenzialen. Es dient der Reflexion, der (Weiter-)Entwicklung von Sicht- und Verhaltensweisen sowie dem Erwerb von Fachwissen, sozialen und methodischen Kompetenzen.

In dieser Seminarreihe (6 Seminartage plus Projektarbeit) soll grundlegendes und praktisches Wissen zur Planung, Gestaltung und Evaluierung von Lernprozessen in Gruppen (=Training) vermittelt werden.

### **Inhalte:**

- Didaktische Grundlagen der Erwachsenenbildung
- Methodik und Interventionsformen
- Grundlagen der Gruppendynamik
- TrainerInnen als WissensvermittlerInnen und als WissenskopplerInnen
- Geschlechtergerechte Didaktik/Diversität in Bildungsveranstaltungen
- Kommunikation und Konflikt
- Umgang mit Widerstand
- Planung, Lernarchitekturen und Evaluierung von Bildungsveranstaltungen

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen, Projektarbeit

*Es wird auch ein längerer train-the-trainer Lehrgang (120 Stunden) angeboten, der dann auch den vom Arbeitsmarktservice vorgeschriebenen Kriterien entspricht. Hier wird mit anderen ExpertInnen der Lehrgang in Kooperation durchgeführt. Anrechnungen von früheren Ausbildungen sind möglich.*

## **DIDAKTIK/METHODIK**

In diesem Seminar soll grundlegendes und praktisches Wissen zur Planung, Gestaltung und Evaluierung von Lernprozessen vermittelt werden. Begriffe wie Didaktik, Methodik, Setting, Design,.. sollen nicht nur erklärt, sondern auch für die berufliche Praxis nutzbar gemacht werden und am zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen didaktischen Konzept beitragen.

### **Inhalte:**

- Erwachsenengerechte Didaktik
- Methoden mit allen Sinnen erfahren
- Erfahrungsaustausch

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen

## **GRUPPENDYNAMIK**

Arbeiten in und mit Gruppen gehört für viele zu ihrem beruflichen Alltag. Auch die Arbeit im Betriebsratsgremium findet häufig in der Gruppe statt. In diesem Seminar sollen Kompetenzen als Gruppenmitglied und als Gruppenleitung reflektiert und erweitert werden. Unterstützen können dabei Theorien und Modelle aus der Gruppendynamik, Gruppenspiele, Methoden der Gruppenarbeit und deren praktische Anwendung.

### **Inhalte:**

- Grundlagen der Gruppendynamik
- Phasenmodelle der Entwicklung von Gruppen
- Gruppen leiten/Konflikte in Gruppen
- Ich als Gruppenmitglied

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen

## **KREATIVE METHODEN FÜR WORKSHOPS UND SEMINARE**

Workshops und Seminare können lehrreich und unterhaltsam zu gleich sein. Dies kann z.B. durch kreative Methoden erreicht werden. In diesem Seminar werden kreative Methoden für Vorstell- und Kennenlernrunden, Warming-Ups, Arbeitseinheiten, Erwartungsabklärungen und Feedbackrunden vorgestellt und ausprobiert.

### **Inhalte:**

- Didaktische Grundlagen von Kreativen Methoden
- Kreative Methoden
- Wann und wo einsetzbar

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen



## **BERATUNGSKOMPETENZEN**

Nicht nur BeraterInnen, sondern auch in vielen anderen Berufen ist zeitweise Beratungskompetenz notwendig. Führungskräfte, ProjektleiterInnen, VerkäuferInnen, etc. müssen zeitweise die Rolle einer Beraterin/eines Beraters einnehmen. Im Seminar soll ausgehend von allgemeinen Know How zu Beratung - Kompetenzen, Methoden, Fach- versus Prozessberatung, Gesprächstechniken für Beratungsprozesse, etc.- auch gezielt an Beratungskompetenzen für die eigene Berufrealität gearbeitet und geübt werden.

### **Inhalte:**

- Ablauf von Beratungsgesprächen
- Gesprächstechniken
- Beratungstechniken
- Fach- versus Prozessberatung
- KundInnenorientierung

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

## **SYSTEMISCHES DENKEN UND HANDELN**

Das Seminar soll eine Einführung in die Grundlagen des systemischen Denkens und Handelns bieten. Ein Mix aus theoretischem Input und praktischen Übungen soll zugleich einen Überblick über systemische Ansätze (deren Grundannahmen, Theorien, Methoden, etc.) sowie die konkrete Anwendungsmöglichkeit in der eigenen Arbeit bieten.

### **Inhalte:**

- Grundlagen von Konstruktivismus und Systemtheorie
- Grundlagen von Systemischem Beraten (Ansätze und Methoden)
- Möglichkeiten und Grenzen der systemischen Beratungsansatzes

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen

## **TRAIN THE COACH - COACHINGKURZLEHRGANG**

Coaching ist ein interaktiver personenzentrierter Beratungs- und Begleitungsprozess im beruflichen Kontext, der zeitlich begrenzt und thematisch (zielorientiert) definiert ist. In diesem Lehrgang (4 Tage) lernen sie notwendige Coachingkompetenzen kennen, um selbst danach andere zu coachen. Der hier vermittelte Coachingansatz baut auf einem systemischen Beratungsansatz auf, es wird aber auch Exkurse zu anderen Beratungsansätzen geben.

### **Inhalte:**

- Coaching – Definition, Abgrenzung von anderen Beratungsformaten
- Die BetriebsrätInnen als Coaches
- Der systemische Beratungsansatz
- Haltung, Inhalte, Methoden und Interventionsformen im Coaching
- Erstgespräch, Auftragsklärung
- Kurze und längere Coachingprozesse

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele



**Dr. Alfred Fellinger-Fritz, MBA**  
**“Sozialwissenschaft in Aktion”**  
[www.alfredfellinger.at](http://www.alfredfellinger.at)

## **GENDERKOMPETENZEN**

Gender Mainstreaming, Frauenförderung, Quoten, etc. sind Begriffe, die mittlerweile in aller Munde sind und nicht immer richtig und verständlich vermittelt werden. Dieses Seminar soll einerseits die Begriffe nochmals klar stellen und andererseits aufzeigen, was Organisationen, Beschäftigte, Privatpersonen, etc. davon haben bzw. haben könnten.

### **Inhalte:**

- Begriffsklärung, Hintergründe, Theorien, Ziele
- Nutzen von Gender Mainstreaming, Frauenförderung
- Gender Mainstreaming – Umsetzung und Praxisbeispiele
- Erfahrungsaustausch

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen

## **DIVERSITY-KOMPETENZ**

Diversity - oder auf deutsch: Vielfalt - findet sich in jeder (modernen) Gesellschaft bzw. jedem Unternehmen. Dimensionen des „Diversity“ sind u.a. Geschlecht, sexuelle Orientierung, Alter, Familiensituation, Religion, ethnische Herkunft, Formen von Behinderungen oder unterschiedlichen Lebensentwürfen, aber auch Bildungsstand, Schicht, etc. Diese Vielfalt birgt Konfliktpotenziale und Risiken, ebenso wie klare Chancen. Wie können Organisationen dieser Vielfalt begegnen (genannt Diversity Management)? Ist Diversity Competence eine mögliche Antwort?

### **Inhalte:**

- Begriffsklärung, Hintergründe, Theorien, Ziele
- Nutzen von Diversity Management
- Diversity Management – Umsetzung und Praxisbeispiele
- Identität, Kultur
- Vorurteile
- Erfahrungsaustausch

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Diskussionen

Damit dieses Seminar auch den AMS-Anforderungen entspricht, kann es auch als zweitägige Veranstaltung gebucht werden.

## **ANTIDISKRIMINIERUNG**

Diskriminierung begegnet uns im Alltag mittlerweile fast täglich, auch in der Bildungsarbeit. Durch Äußerungen und Handlungen einzelner oder ganzer Gruppen, auf Wahlplakaten, auf Hauswänden, etc. Wie kann Diskriminierung aus soziologischer, psychologischer und auch kommunikationstheoretischer Sicht erklärt werden und was kann ich als Einzelne/r beitragen, um Diskriminierungen entgegenzuwirken?

### **Inhalte:**

- Diskriminierungsarten (Rassismus, Sexismus, ...)
- Eine Soziologische/ Psychologische/Kommunikationstheoretische Sichtweise
- Persönliche Erfahrungen und Umgang mit Diskriminierungen

### **Methodik:**

Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Rollenspiele

### **Kontakt:**

**Dr. Alfred Fellinger-Fritz, MBA**  
Margaretenstr. 31/8  
1040 Wien  
Tel: 069919541395  
Mail: [office@alfredfellinger.at](mailto:office@alfredfellinger.at)  
Web: [www.alfredfellinger.at](http://www.alfredfellinger.at)