caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Demokratie-Muskeln für den Alltag

Demokratie Fitness: Partizipation, Empathie und Zusammenleben spielerisch stärken

Demokratie beginnt nicht erst bei Wahlen, sondern überall dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen, unterschiedliche Sichtweisen aushalten und gemeinsam Lösungen finden. Doch Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Empathie, Mut, Neugier oder Kompromissbereitschaft entwickeln sich nicht von allein – sie können trainiert werden.

Der Demokratie-Fitness-Workshop bietet einen lebendigen, praxisnahen und spielerischen Zugang zu den Grundlagen demokratischen Handelns. In kurzen, aktivierenden Übungen erleben Sie, wie zentrale demokratische Kompetenzen gestärkt und im Alltag wirksam werden können.

Die Methode verbindet Bewegung, praktische Erfahrungen und Reflexion miteinander. Sie lernen ausgewählte „Demokratie-Muskeln“ kennen und erproben diese unmittelbar selbst. Die leicht umsetzbaren Einheiten eignen sich für unterschiedliche Zielgruppen, Gruppengrößen und Einsatzorte und können mit geringem Materialaufwand durchgeführt werden.

Der Workshop zeigt, wie Demokratiebildung alltagsnah, inklusiv und mit Freude gestaltet werden kann. Sie erhalten vielfältige Anregungen, um Beteiligung, Dialogfähigkeit und respektvolles Miteinander in Ihren Bildungs- und Arbeitskontexten zu fördern.

Weitere Informationen finden Sie hier im Flyer.

Nummer

26826-023

Datum

15.12.2026

Zeit

09:30 - 12:30 Uhr

Ort

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

Zielgruppen

Alle fachlich Interessierten

Referent/in

Andrea Adamopoulos
Betriebswirtin
Vorstandsmitglied des Landesverbands von Mehr Demokratie e.V.

Teilnehmende (max.)

30

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

20.00 €

Normaler Preis für Externe

20.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.25

Verpflegung

Getränke und Snacks

Unterrichtsstunden

4