

Online-Expert*innensprechstunde

Umgang mit Stress & Konflikten in Abschluss- und Übergangsphasen

In Abschluss- und Übergangsphasen, wie dem nahenden Ende der Förderperiode 2020-2024 im Bundesprogramm „Demokratie leben!“, kann das Stresslevel bei Demokratiewerker*innen steigen und schwelende Konflikte, z. B. innerhalb von Projektteams, können akut werden. In unserem Fachworkshop „Resilienz im Projektalltag“ und der [zugehörigen Arbeitshilfe](#) hat die PWQ sich im November 2023 den Themen Resilienz und Selbstfürsorge grundsätzlich genähert. Mit dieser Expert*innensprechstunde wollen wir uns nun den spezifischen psychosozialen Herausforderungen von Projektabschlussphasen widmen.

Dazu bieten wir die Möglichkeit, sich mit Menschen in einer vergleichbaren Situation über die eigenen Erfahrungen auszutauschen und neue Ideen für einen besseren Umgang mit Stress und Konflikten – sowohl bezogen auf das Team als auch auf sich selbst – zu entwickeln.

Nach einem Impuls werden in Breakout-Gruppen Schwerpunktthemen anhand von Leitfragen bearbeitet. Der Experte steht bei Bedarf reihum für Kurzinterventionen oder bei Fragen zur Verfügung. Ziel ist es, Unsicherheiten in Bezug auf den Umgang mit Stress & Konflikten zu verringern und Hinweise auf weiterführende, selbstgestaltete Lösungsansätze zu vermitteln.

Aufbau der Online-Expert*innensprechstunde

- Begrüßung
- Einleitender Impuls des Experten (ca. 15 Minuten)
- Durch Leitfragen strukturierter Austausch in Breakouts (ca. 60 Minuten)
- Kurzes Abschluss-Plenum und Verabschiedung

Rahmen der Online-Expert*innensprechstunde (via Zoom)

Termin: Mittwoch, 12. Juni 2024 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Zielgruppe: Geförderte Projektakteur*innen aus den HB Bund und Modellprojekte im Bundesprogramm „Demokratie leben!“

Gruppe: 8 – 15 Teilnehmende

Leitung der Online-Expert*innensprechstunde



Georg Rohde ist Politikwissenschaftler, Systemischer Berater (SG) und Mediator (BM). Er hat lange in NGOs zu den Themen Rechtsextremismus, historisch-politische Bildung, Interkulturalität und Entwicklungspolitik gearbeitet und berät seit 2016 Organisationen im Rahmen von „Demokratie leben!“. Dabei spielt der Umgang mit Konflikten und Stressbelastung eine zentrale Rolle.

www.georgrohde.de

Zur Anmeldung

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**