

„Unconscious Biases“ – Umgang mit kognitiven Verzerrungen und unbewussten Vorurteilen

Datum: 04.11.2026
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2026-014

Unbewusste Denkmuster und Vorurteile beeinflussen unsere Entscheidungen – oft ohne, dass wir es merken. In diesem praxisorientierten Seminar entdecken Sie, wie kognitive Verzerrungen (Biases) und (unbewusste) Vorurteile entstehen und wie sie unser berufliches und privates Miteinander prägen.

Ziel ist es, unsere eigene Wahrnehmung zu schärfen und nachhaltige Veränderungen im Umgang mit Minderheiten, vulnerablen Gruppen und uns selbst anzustoßen.

- Analyse von typischen Vorurteilen und Biases rund um Geschlecht, Kultur und Herkunft
- Hinterfragen eingefahrener Sichtweisen
- Erarbeiten von Strategien, um Diskriminierung und Ausgrenzung im Arbeitsalltag entgegenzuwirken

Referent: Panajoti Koça

Sozialpädagoge M. A., Trainer für Anti-Diskriminierungsarbeit & Diversity Management, Hochschuldozent, Business Coach (IHK)

Informationen & Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail für Ihren Wunsch-Kurs an: fortbildung@awo-ludwigsburg.de



150€ pro Kurs (inkl. Snacks und Getränke)
 Auf Wunsch können Sie in unserer Cafeteria für 7€ (bitte in bar) zu Mittag essen.



Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Buslinien 429 und 430 fahren ab dem Bahnhof Ludwigsburg bis zur Talstraße und halten direkt vor der AWO Ludwigsburg.



Die Parkmöglichkeiten sind sehr begrenzt. Öffentliche, kostenpflichtige Parkmöglichkeiten bietet das Parkhaus Marstall-Center und das Parkhaus im Walkerareal. Die Parkplätze vor unserem Haus sind sehr begrenzt.



AWO Ludwigsburg
 Fachbereich Fortbildung
 Britta Schaaf
 Talstraße 22–24, 71634 Ludwigsburg
 Telefon: 07141/2849-56
fortbildung@awo-ludwigsburg.de
www.awo-ludwigsburg.de

So finden Sie uns:



**Fortbildungsprogramm 2026
 der AWO Ludwigsburg**

**für Mitarbeiter*innen
 im Bereich Soziale Arbeit**

Schwierige Beratungssituationen – schwere Krisengespräche

Datum: 11.06.2026
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2026–011

Beratungsgespräche in der sozialpädagogischen Arbeit werden zunehmend herausfordernder und konflikthafter. Fachkräfte erleben vermehrt aggressive Situationen, Krisengespräche und schwierige Beratungskonstellationen. Besonders in der Flüchtlingsarbeit stellen kulturelle Unterschiede, Traumatisierungen und komplexe Krisen hohe Anforderungen an die Berater*innen.

Sie wissen nie, wer Sie erwartet oder was auf Sie zukommt. Ich auch nicht. Doch...

In diesem Seminar werden wir „handelnd erfahren“ (Psychodrama), wie wir als Berater*innen lösungsorientiert, unterstützend und zukunftsweisend Menschen begleiten können.

- Wie begleite ich meine Klient*innen? Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?
- Kann ich mich auf Gespräche und Situationen vorbereiten? Und wie?
- Empathie und Abgrenzung: Was nehme ich an und was lasse ich? Wie bleibe ich „bei mir“?
- Was bedeutet es für mich, eine gute Begleitung bzw. ein/e gute/r Berater*in zu sein?
- Wie und wann bin ich mit mir zufrieden?

Referentin: Dorothea Hesse

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Supervision und Coaching (DGSv), Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP), Psychodramaleiterin (Moreno Institut Stuttgart)

Mut zur Grenze – Selbstfürsorge in sozialen Berufen

Datum: 23.07.2026
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2026–012

Sie sind empathisch, hilfsbereit und wollen es allen recht machen. Im Alltag gehört das Engagement für andere selbstverständlich dazu. Doch wer auf Kosten der eigenen Bedürfnisse (zu) häufig „Ja“ sagt, riskiert auf Dauer die eigene Kraft und Freude am Beruf.

In diesem Seminar lernen Sie, die eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen und mutig zu vertreten – freundlich, klar und ohne schlechtes Gewissen. Sie reflektieren, was Sie oft zum vorschnellen „Ja“ verleitet, und erfahren, weshalb „Nein“ zu sagen nicht trennt, sondern Beziehungen auf Dauer stärkt. Mithilfe bewährter Methoden üben Sie, Anfragen respektvoll, aber bestimmt abzulehnen, ohne die Beziehung zu belasten. Durch bestärkende Impulse und Rückmeldungen in vertrauensvoller Atmosphäre entwickeln Sie Ihre persönliche Balance zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstfürsorge.

- Weshalb es so schwerfällt, „Nein“ zu sagen – psychologische Hintergründe verstehen
- Freundlich, klar und respektvoll Grenzen setzen
- Umgang mit Erwartungen
- „Ja“ zu mir selbst sagen: Selbstfürsorge als Schlüssel zu innerer Stabilität
- Strategien gegen schlechtes Gewissen und übermäßige Anpassung
- Kommunikationsübungen für ein beziehungs-schonendes Neinsagen
- Tools zur Stärkung der eigenen inneren Haltung

Referentin: Aline Schmid

Achtsamkeitstrainerin, Mediatorin und systemischer Business-Coach (BDVT)

Wenn Deeskalation versagt – Realistische Selbstverteidigung

Datum: 24.09.2026
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2026–013

Beim Training zur realistischen Selbstverteidigung bzw. realistischen Selbstbehauptung handelt es sich um eine Weiterentwicklung sehr einfach erlernbarer, effizienter Techniken und innovativer Taktiken, die auch von behördlichen Spezialeinheiten genutzt werden.

Es handelt sich eben nicht um Kampfsport, sondern vielmehr um eine Möglichkeit, sich sicher, angemessen und effizient gegen körperliche Übergriffe und Angriffe zu wehren.

Unser Experte vermittelt Ihnen nötige Kenntnisse in der Theorie und Praxis, um sich gegen Angreifer*innen effektiv wehren zu können. Diese Techniken dienen AUSSCHLIESSLICH zur Abwehr oder der Befreiung aus einer problematischen Situation und NICHT zum aktiven Angreifen einer anderen Person. Neben dem taktischen Verhalten werden rechtliche Aspekte z. B. der Notwehr, Nothilfe, Hausrecht etc. besprochen

- Stressmanagement & körperliche Reaktionen
- Rechtliche Aspekte von Notwehr, Nothilfe, Notstand, Hausrecht etc.
- Realistische Selbstverteidigung unter psychologischen und kampftaktischen Gesichtspunkten
- Angepasstes Verhalten und Körperwahrnehmung
- Konterstrategien gegen verschiedene Angriffs-szenarien
- Verteidigungs- und Befreiungstechniken
- Praxisübungen

Referent: Joachim Leis

Diplom-Verwaltungswirt (POL), Kriminalhauptkommissar a. D., Trainer von behördlichen Spezialeinheiten