



Verantwortung übernehmen, Konflikte klären und demokratisches Miteinander stärken Kommunikation, Zusammenarbeit

Seminar-Nr.	2026 B101 CH
Termin	10.11.2026 bis 12.11.2026
Partnerorganisation	Gewerkschaft Deutscher Lokomotivführer Hauptgeschäftsstelle
Tagungsstätte	Parkhotel Kolpinghaus Goethestr. 13 36043 Fulda Tel. +49 661 8650-0 info@parkhotel-fulda.de
Dozent	Michael Vetter Kommunikationstrainer und Radiomoderator

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- erkennen Kommunikation als Grundlage demokratischer Beteiligung, gesellschaftlicher Mitwirkung und gelingender Zusammenarbeit.
- reflektieren ihre Verantwortung für respektvolle Gesprächsführung, Konfliktkultur und Zusammenhalt in beruflichen und ehrenamtlichen Kontexten.
- entwickeln Strategien für den konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Interessen, Rollen und Konflikten.
- übertragen die Inhalte auf ihre eigene Praxis in Ehrenamt, Interessenvertretung und gesellschaftlichem Engagement.

Übungsthemen

- Wir werden weniger, älter und bunter. Welche Konsequenzen hat das für unsere Gesellschaft?
- Wer rastet, der rostet - auch in der Digitalisierung. Der Strukturwandel als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.
- Die Vier-Tage-Woche als Modell der Zukunft. Sind kürzere Arbeitszeiten bei gleichem Lohn möglich?

Die Übungsthemen werden je nach Bedarf der Teilnehmer:innen ergänzt und ggf. den Themen der aktuellen politischen und gesellschaftlichen Diskussion angepasst.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
ab 18:30 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Dienstag, 10. November 2026

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

14:30 bis 17:30 Uhr **Kommunikation und Zusammenarbeit im Wandel**

- Veränderungen in Arbeitswelt, Ehrenamt und gesellschaftlicher Beteiligung
- Bedeutung klarer Kommunikation für Mitwirkung, Verantwortung und demokratische Zusammenarbeit
- Herausforderungen bei Abstimmung, Delegation, Feedback und Konflikten

Impulsvortrag und Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmenden

Grundlagen gelingender Kommunikation

- Psychologische Grundbedürfnisse, Emotionen und Bewältigungsstrategien
- Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung in schwierigen Gesprächssituationen
- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte
- Kommunikation als Grundlage für Beteiligung, Vertrauen und konstruktives Miteinander

Input, Austausch und erste praktische Übungen

Mittwoch, 11. November 2026

09:00 bis 12:30 Uhr **Wertschätzend und klar kommunizieren**

- Einübung der Schritte Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte
- Anwendung auf Situationen aus Ehrenamt, Teamarbeit und Interessenvertretung
- Wirkung von Sprache auf Zusammenarbeit, Beteiligung und Konfliktverläufe

Fallbeispiele der Teilnehmenden

Persönliche Verantwortung in der Kommunikation

- Aktives Zuhören, Perspektivwechsel und Umgang mit „schwachen Signalen“
- Verantwortung für Gesprächskultur in Teams, Gremien und ehrenamtlichen Strukturen
- Grenzen erkennen: Wann braucht es Klärung, Unterstützung oder klare Positionierung?

Übungen und Reflexion

- 13:30 bis 17:00 Uhr **Belastungen erkennen und handlungsfähig bleiben**
- Individuelle Resilienz und persönliche Schutzfaktoren
 - Umgang mit Stress, Arbeitsverdichtung und entgrenzter Erreichbarkeit
 - Bedeutung von Pausen, Abgrenzung und Selbstfürsorge für ehrenamtliches und berufliches Engagement

Input und Transfer in die eigene Praxis

Zusammenhalt und Verbindlichkeit in Teams und Gruppen stärken

- Vertrauen, Transparenz und klare Absprachen als Basis gelingender Zusammenarbeit
- Delegation, Dokumentation und Verbindlichkeit in gemeinsamen Prozessen
- Zusammenarbeit über unterschiedliche Rollen, Interessen und Standpunkte hinweg
- Beitrag einer respektvollen Kommunikationskultur für demokratisches Miteinander

Gruppenarbeit / Workshop zur Vertiefung der bisherigen Inhalte

Donnerstag, 12. November 2026

- 09:00 bis 12:00 Uhr **Konflikte konstruktiv bearbeiten**
- Konflikte als Teil von Zusammenarbeit, Beteiligung und Interessenvertretung
 - Wertschätzende Kommunikation in angespannten Situationen
 - Umgang mit unterschiedlichen Erwartungen, Rollen und Verantwortlichkeiten
 - Handlungsoptionen für Ehrenamt, Gremienarbeit und berufliche Zusammenarbeit

Vertiefung durch Gruppenarbeit

Kommunikation im eigenen Engagement gestalten

- Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation anhand konkreter Fallbeispiele
- Entwicklung persönlicher Handlungsansätze für schwierige Gesprächssituationen
- Sicherung zentraler Erkenntnisse für Ehrenamt, Beruf und gesellschaftliche Mitwirkung

Übung, Auswertung und Abschlussreflexion

- 12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden,

Anschließend Mittagessen