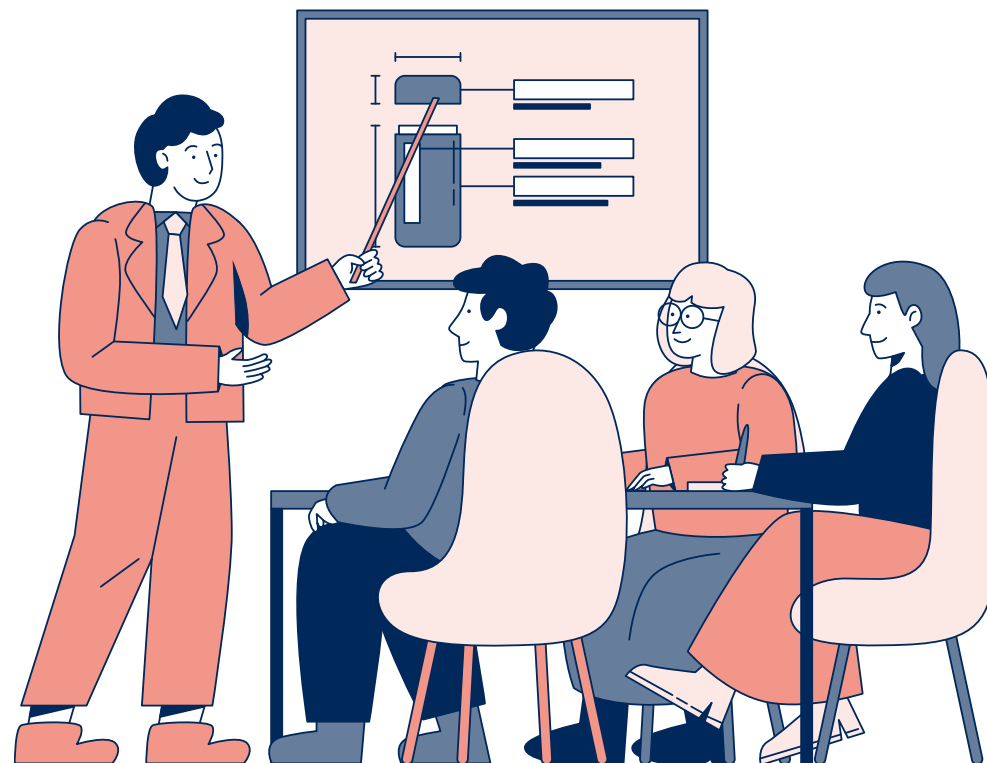


# Politische Jugend bildung



Unser Bildungsprogramm

**Arbeit und  
Leben**  
SACHSEN

# Unser Angebot

Unsere Angebote der politischen Jugendbildung richten sich an Schüler\*innen, junge Menschen in Freiwilligendiensten, Azubis und Studierende, junge Geflüchtete, junge Arbeitnehmer\*innen u. v. m.

Konkret bieten wir Seminare, Projektstage, digitale Formate und Exkursionen an. Sie bieten Platz zum Austausch, zum miteinander Reflektieren und zum Mitgestalten.

Das Mindestalter für unsere Seminare liegt bei 14 Jahren. In einzelnen Fällen ist es, abhängig vom Thema, möglich, das Seminar auch mit jüngeren Teilnehmenden durchzuführen.

Sprechen Sie uns bei Interesse oder Fragen an. Wir beraten Sie gern!

In vielen Fällen ist eine Förderung der Angebote möglich.



## Über uns

ARBEIT UND LEBEN Sachsen ist eine staatlich anerkannte und landesweit tätige Organisation der politischen und sozialen Jugend- und Erwachsenenbildung. Unsere Träger sind der DGB Sachsen sowie der Sächsische Volkshochschulverband.

Mehr Informationen:  
[www.arbeitundleben.eu](http://www.arbeitundleben.eu)

# Unsere Seminarthemen

- **Partizipationsmöglichkeiten in der BRD**
- **Konflikte**
  - Vom Konflikt zur Lösung
  - Konfliktbewältigung in der Arbeitswelt
- **Vielfalt und Diskriminierung**
  - Vielfalt erLeben
  - Umgang mit Vielfalt in diversen Teams
  - Vielfalt gestalten
  - Diversity Botschafter\*innen
  - Sichtbare Vielfalt - Religionen in Sachsen
- **Desinformation**
  - Fake News und Verschwörungsideologien erkennen und bekämpfen
  - Selbstreflexion des eigenen Medienkonsums / Digital Wellbeing
  - Digitale Selbstverteidigung - Umgang mit Desinformation auf Social Media
- **Emotionen**
  - Kompetent Emotional
- **Sexismus und Antifeminismus**
  - Sexismus und sexueller Belästigung mit Power begegnen
  - #Unfollow Hate: Geschlechterrollen hinterfragen, Hass stoppen



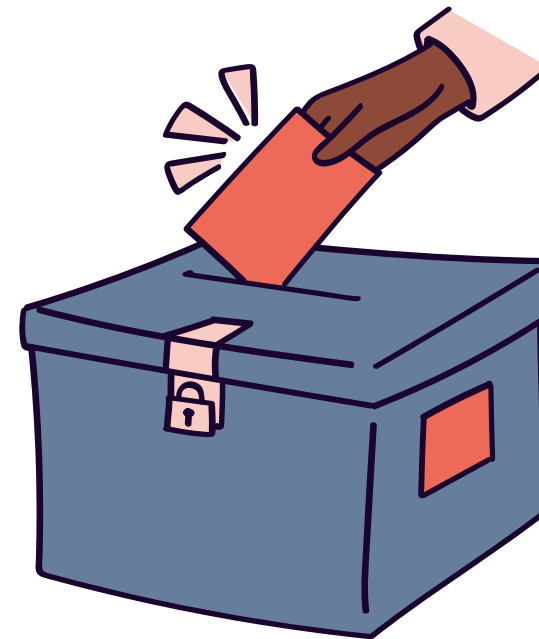
- **Weitere Angebote**
  - Eine Reise in meine Zukunft
  - GPS Berufsrouten Leipzig
  - Labora Futura
  - Actionbound Chemnitz

# Partizipationsmöglichkeiten in der BRD

Wie sieht Demokratie in der Bundesrepublik des 21. Jahrhunderts aus? Was bedeutet repräsentative Demokratie? Wie kann ich mich an der Gestaltung unserer Gesellschaft beteiligen? Wie funktioniert das Wahlsystem in der BRD und welche Ideen stehen dahinter? Welche Positionen vertreten die Parteien zur anstehenden Landtagswahl? Wie kann ich für mich entscheiden, wen ich wähle? Und lohnt es sich überhaupt zur Wahl zu gehen?

Anhand dieser Fragen kommen die Teilnehmenden ins Gespräch über die Demokratie. Sie tauschen sich über ihre gesellschaftlichen Wunschvorstellungen aus und versuchen diese im Rahmen eines Gedankenexperiments mit allen in der BRD zur Verfügung stehenden demokratischen Partizipationsmöglichkeiten zu realisieren.

Auf diese Weise besprechen die Teilnehmenden vielfältige Wege, wie sich alltägliche Konflikte demokratisch und gleichberechtigt lösen lassen. Dabei wird deutlich, dass demokratische Entscheidungsprozesse praktischer Übung bedürfen. Abschließend veranschaulicht die gemeinsame Durchführung einer fiktiven Wahl die zuvor vermittelten Inhalte und gibt Hinweise darauf, welche Informationen für die eigene Wahlentscheidung von Bedeutung sein können.



**ab 14 Jahren**



**1 Seminartag**

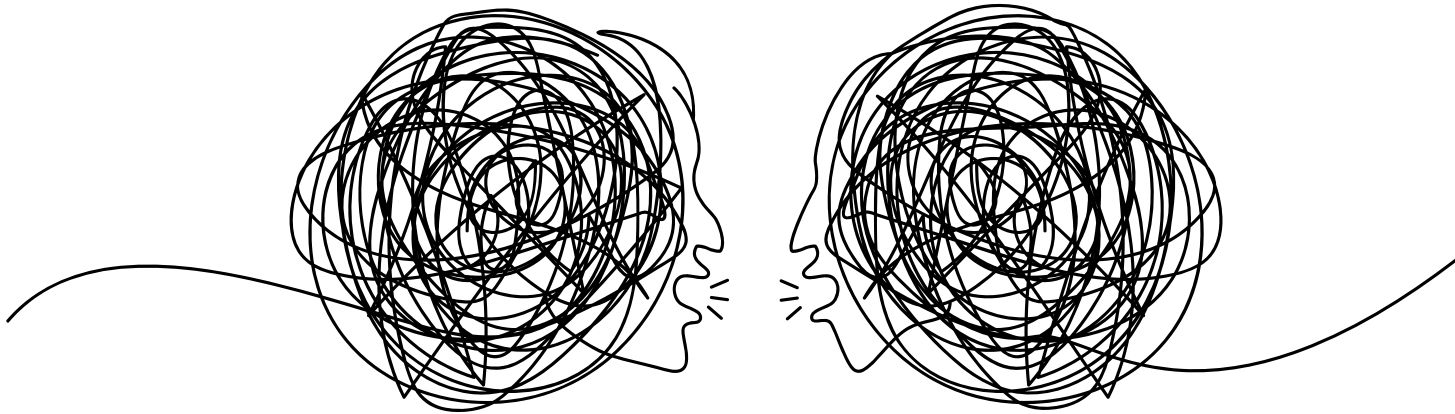
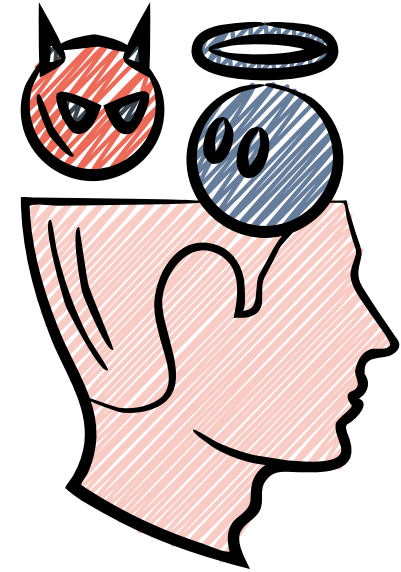


**Präsenz**

**Arbeit und  
Leben**

SACHSEN

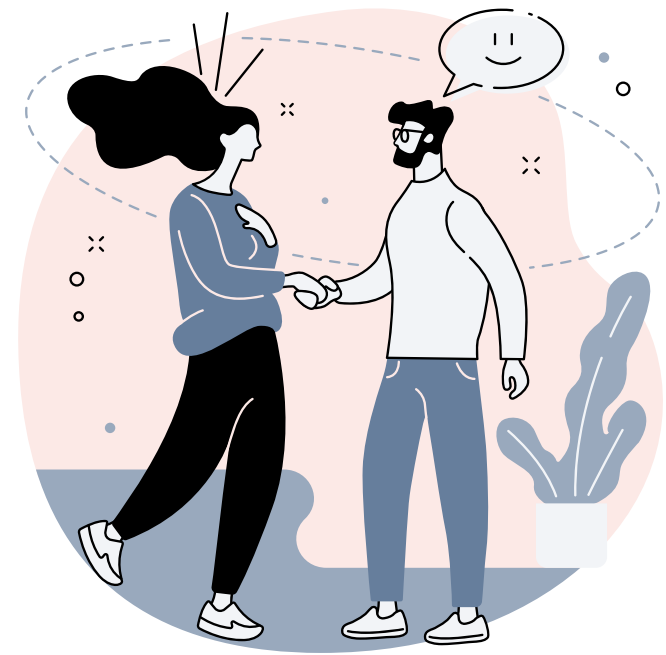
# KONFLIKTE



# Vom Konflikt zur Lösung

Wo Menschen sind, da gibt es Konflikte. Die Frage ist nur: Wie gehen wir damit um? Oft haben Konflikte zum Ergebnis, dass nur eine Seite „gewinnt“ oder gar alle Beteiligten „verlieren“. Wir stellen uns in diesem Seminar der Frage „Wie können wir mit Konflikten umgehen, sodass sie für alle Beteiligten eine Chance bieten?“

Ihr diskutiert untereinander über die verschiedenen Formen von Konflikten und wie man einen Konflikt erkennen kann. Wir haben Tipps für Euch, wie ihr Konflikte in Eurer Klasse, mit Euren Freunden und Eltern usw. konstruktiv löst. Verschiedene Konfliktsituationen und auch Handlungsmöglichkeiten probieren wir gemeinsam in Gruppenübungen und Rollenspielen aus.



ab 14 Jahren



1 Seminartag



Präsenz

# Konfliktbewältigung in der Arbeitswelt

Aufbauend auf den Inhalten des Seminars „**Vom Konflikt zur Lösung**“ bietet dieses Angebot eine Spezifizierung auf die Realität, Fälle und Herausforderungen von Azubis in der Arbeitswelt.

Im Betrieb, im Kontakt mit Kolleg\*innen, Vorgesetzten und Kund\*innen oder Patient\*innen sind Konflikte unumgänglich. Wer sind die Ansprechpartner\*innen in Betrieb und Ausbildung? Welche Strategien gibt es damit umzugehen? Unter anderem werden die gewaltfreie Kommunikation und Elemente der Mediation Teil des lebenswelt- und praxisorientierten Seminars sein.



**Berufsschüler\*innen;  
Azubis ab 16 Jahre**



**1 Seminartag**



**Präsenz**

**Arbeit und  
Leben**

SACHSEN

# Vielfalt & Diskriminierung



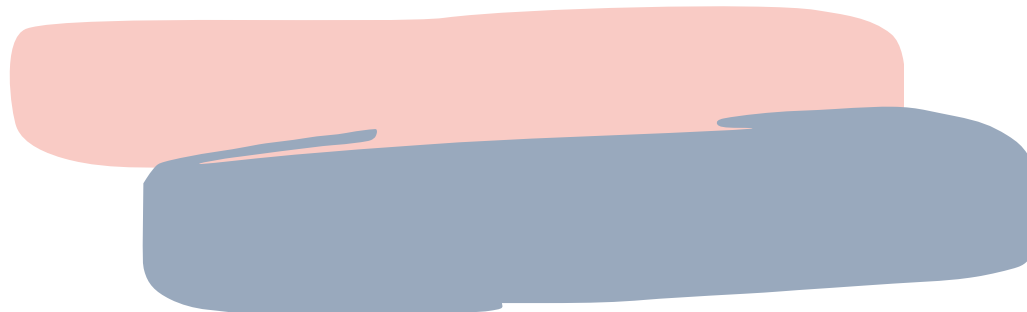


# Vielfalt erLeben

## Ein Seminar zu Vielfalt und Toleranz

In einem sind wir alle gleich. Wir alle sind verschieden.“ (Jan & Henry vom Sandmännchen)

Anhand von interaktiven Übungen, Rollenspielen und Diskussionsrunden gehen wir in dem Seminar auf die Suche nach kulturellen Gemeinsamkeiten und Unterschieden in unserem Lebensumfeld. Wir blicken durch unsere eigene kulturelle Brille und entdecken, wie sie interkulturelle Begegnungen beeinflusst. Damit der Umgang mit Vielfalt gelingen kann, werden alltägliche Stolpersteine sowie Handlungsmöglichkeiten thematisiert. Das Seminar wirbt für eine offene Gesellschaft, denn sie entsteht nicht von allein. Wir gehen also der Frage nach „Was heißt es, Vielfalt und Toleranz zu leben?“.



**ab 14 Jahren**



**1 Seminartag**



**präsenz oder hybrid**

**Arbeit und  
Leben**

SACHSEN

# Umgang mit Vielfalt in diversen Teams

## Heißt “alle gleich behandeln” auch “Gleichberechtigung”?

In der Arbeitswelt, in Teams und Berufsschulen treffen vielfältige Menschen zusammen. Alter, Herkunft, Sprache sind nur einige Vielfaltsdimensionen, die dabei eine Rolle spielen. Mit dem Fokus auf die Praxiserfahrungen und Herausforderungen der Teilnehmenden nehmen wir konkrete Fälle und Situationen in den Blick und besprechen Hintergründe, sensibilisieren uns gemeinsam für verschiedene Perspektiven und erarbeiten Handlungsoptionen. Welche Ansprechpartner\*innen gibt es in Betrieb und Ausbildung, wenn es zu Mobbing oder Diskriminierung kommt? Wie kann ich damit umgehen, wenn ich solche Fälle beobachte? Wie kann ich mit meinen eigenen Vorurteilen umgehen? Diese Fragen stehen im Vordergrund des praxis- und lebensweltorientierten Seminars, welches an die Bedarfe der Zielgruppe angepasst werden kann.



**Azubis in Berufsschulen  
oder Unternehmen**



**1 Seminartag**



**Präsenz**

**Arbeit und  
Leben**

SACHSEN

# Vielfalt gestalten

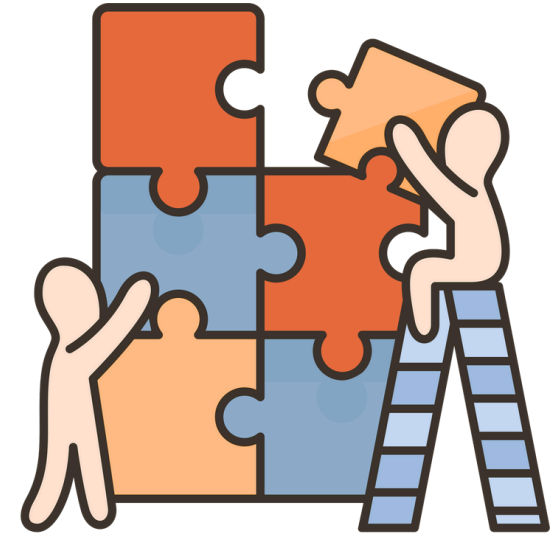
## Produkte-Workshop

**Voraussetzung:** Teilnahme an einem “Vielfalt in diversen Teams”-Seminar o.Ä.

### Ziel:

Stärkung von Akteur\*innen innerhalb einer Institution (Betrieb/Berufsschule) für proaktive Maßnahmen zur Förderung einer Willkommenskultur. Die Selbstwirksamkeit und Eigeninitiative der Teilnehmenden, sich für Demokratie und Vielfalt im (Arbeits-)Umfeld einzusetzen, wird gestärkt.

- Entwicklung eines Produkts des Diversity-Managements für die Schule, Klasse oder den Ausbildungsbetrieb
- Anwendung und Transfer der erlernten Themeninhalte aus dem Seminar “Vielfalt in diversen Teams” auf den Arbeits- und Berufsschulalltag.
- Beispiel-Produkte: Unternehmens- oder Schul-Image-Video zum Thema Vielfalt; Arbeitsanweisungen in Einfacher Sprache; ansprechende Plakate zu Vielfalt z.B. über Feste und Traditionen in anderen Ländern



**Azubis in Berufsschulen  
oder Unternehmen**



**1 Seminartag**



**Präsenz**

# Diversity Botschafter\*innen

## Peer-Ausbildung zu Azubi-Multiplikator\*innen für den Workshop „Umgang mit Vielfalt in diversen Teams“

- Die Teilnehmenden lernen, wie sie die Inhalte aus dem Workshop „Umgang mit Vielfalt in diversen Teams“ an ihre Peers und Mitarbeitenden im Betrieb und Schule kompetent weitergeben können.
- Die Teilnehmenden realisieren den Workshop in ihrer Berufsschule oder ihrem Ausbildungsbetrieb.
- Die Teilnehmenden übernehmen Verantwortung, erleben Selbstwirksamkeit und engagieren sich für Vielfalt. Sie werden zu Botschafter\*innen demokratischer Werte und von den Vorteilen vielfältiger Betriebe, demokratischen Prozessen und interkulturellen Öffnungsprozessen in Berufsschule und Ausbildungsbetrieb.



**Azubis in Berufsschulen  
oder Unternehmen**



**1 Seminartag**



**Präsenz**

# Sichtbare Vielfalt - Religionen in Sachsen

Das Seminar zur gleichnamigen Wanderausstellung befähigt die Teilnehmenden sich über unterschiedliche religiöse und weltanschauliche Ansichten in einer wertschätzenden Weise auszutauschen und hierbei unterschiedliche Meinungen auszuhalten. Dabei lernen sie die Wanderausstellung und somit die religiöse Vielfalt in Sachsen kennen, kommen über Wertevorstellungen ins Gespräch und simulieren in Kleingruppen gesellschaftliche Aushandlungsprozesse, die für ein friedliches Zusammenleben notwendig sind.

Die Teilnehmenden werden dafür sensibilisiert, dass bei der Beschreibung einer Person vielfältige Merkmale eine Rolle spielen können und ein Großteil einer Persönlichkeit nicht auf den ersten Blick ersichtlich ist. Sie diskutieren über Grenzen der Toleranz und erleben dabei Momente der Selbstreflexion.



**Azubis in Berufsschulen  
oder Unternehmen**



**1 Seminartag**



**Präsenz**

# Desinformation



# Fake News und Verschwörungsideologien erkennen und bekämpfen

Vor allem in Krisenzeiten, die Ungewissheit bei Menschen erzeugen, haben Desinformation und Verschwörungsideologien Konjunktur.

Diese bedienen sich der gesteigerten Nachfrage nach gesicherten Informationen, die dabei helfen können, neue Nachrichten besser in bereits vorhandenes Wissen einzuordnen. Eine Vielzahl der aktuell im Internet diskutierten Falschmeldungen transportieren antidemokratische und diskriminierende Inhalte. Die auch in Deutschland steigende tägliche Nutzungsdauer von Sozialen Medien und Messenger-Kanälen kann einen intensiven Austausch über aktuelle, gesellschaftliche Entwicklungen außerhalb von Filterblasen erschweren. Umso mehr besteht die Gefahr, dass Desinformation und Verschwörungsideologien nachhaltig das Denken und Handeln von Menschen beeinflussen. Welche gefährliche Wirkung Verschwörungsideologien und Desinformation entfalten können, machten Anschläge in Buffalo, Halle und Hanau deutlich.

Am Beispiel im Netz grassierender Falschnachrichten vermittelt das Seminar Grundkenntnisse zum Aufbau, Inhalt sowie zur Wirkung von Desinformation und Verschwörungsideologien. Darauf aufbauend tauschen sich die Teilnehmenden über denkbare Handlungsstrategien zum Umgang mit Falschnachrichten in sozialen Netzwerken aus.



**ab 14 Jahren**



**1 Seminartag**



**Präsenz oder digital**

# Selbstreflexion des eigenen Medienkonsums / Digital Wellbeing

Die Teilnehmenden haben nicht nur die Inhalte des Seminars „Fake News“ zum Schwerpunkt, sondern reflektieren auch ihren eigenen Medienkonsum, die Wirkmechanismen von Algorithmen in klassischen Medien, Werbung und Social Media und erarbeiten Handlungsalternativen und Lösungen für ihr tägliches Handeln.

Der Schwerpunkt ‚**Fake News**‘ kann hinzugebucht werden und verlängert das Programm auf zwei Tage.



ab 14 Jahren



1 Seminartag



Präsenz



# Digitale Selbstverteidigung - Umgang mit Desinformation auf Social Media

Falschmeldungen, Filterblasen und emotionale Manipulation – soziale Medien beeinflussen, wie wir die Welt sehen. In diesem interaktiven Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Medienverhalten auseinander und lernen, wie Desinformation funktioniert. Sie erfahren, wie Algorithmen unsere Wahrnehmung prägen, woran man vertrauenswürdige Quellen erkennt und welche Strategien im Umgang mit Falschinformationen helfen. Ein Mix aus Diskussion, Videoanalysen, Gruppenarbeit und Quiz sorgt für Abwechslung – und stärkt die digitale Selbstverteidigung.

## Zusätzlich können folgende Schwerpunkte gewählt werden:

- Künstliche Intelligenz
- Propaganda

## Unsere Social Media Kanäle:

Instagram @empoweredvoices\_au

Tiktok: @empowered.voices1



ab 14 Jahren

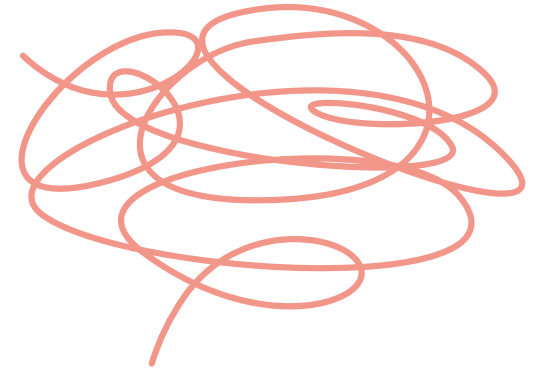


1 Seminartag



Präsenz

# Emotionen



# Kompetent Emotional

## Der gesellschaftlichen Polarisierung emotional begegnen

Die gesellschaftliche Polarisierung ist eine große Herausforderung für uns alle. Der Krieg in der Ukraine, die Pandemie, die Klimakrise, die Debatten um Immigration und Integration sind in den letzten Jahren zu aufgeheizten Themen geworden. Entlang dieser Themen werden Beziehungen auf die Probe gestellt. Nicht selten werden Diskussionen unterbunden oder vermieden, um Beziehung in allen Bereichen unseres Lebens nicht zu gefährden. Oder es kommt gar zur Konflikteskalation.

Durch Medien stoßen wir auf Videos von Ausschreitungen bei Demonstrationen, wir lesen von gegenseitigen Schuldzuweisungen, erhalten konträre Informationen über Messenger-Dienste und sehen in anderen Menschen auf einmal Feindbilder. Obwohl unsere Standpunkte manchmal soweit auseinander klaffen und scheinbar unvereinbar sind, haben sie doch jeweils mindestens einen Aspekt gemeinsam:

Emotionen spielen hierbei eine zentrale Rolle. Angst, Wut, Hoffnung, Mitgefühl und Ohnmacht sind Emotionen, die so auch ein wesentlicher Faktor der Polarisierung unserer Gesellschaft sind.

Wir möchten einen Blick auf die Verbindung von Emotionen und dem Politischen legen, um auch zu verstehen, wie Emotionen be- und genutzt werden. Mit sehr interaktiven und lebenswelt-zentrierten Methoden werden so gemeinsam Handlungsstrategien im Umgang mit gesellschaftlich polarisierten Situationen erarbeitet.



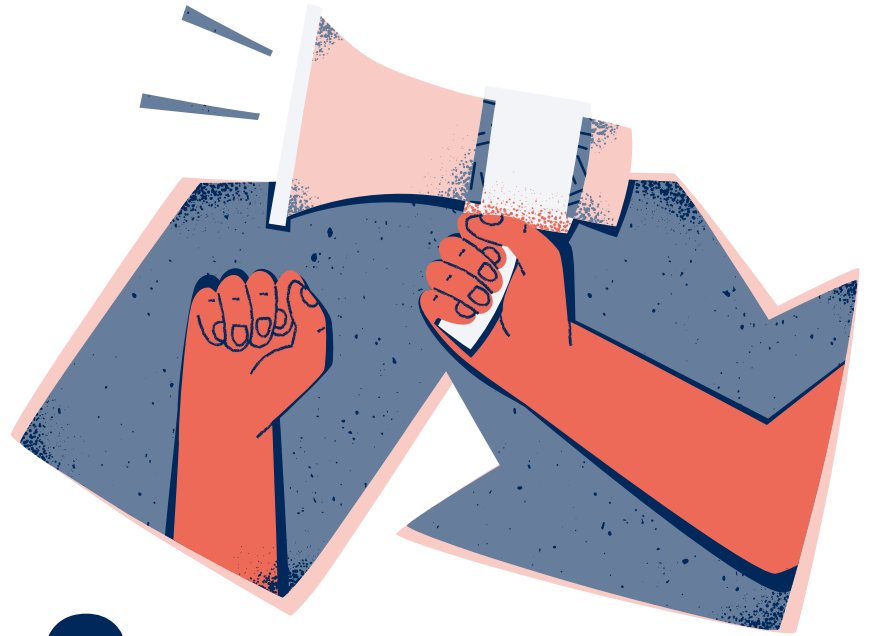
**ab 14 Jahren**



**1 Seminartag**



**Präsenz**



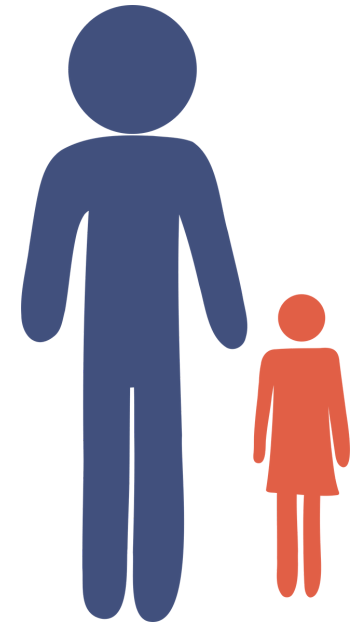
# SEXISMUS & ANTIFEMINISMUS

# Sexismus und sexueller Belästigung mit Power begegnen

## Sexismus – Was hat das mit mir zu tun?

Was ist der Male Gaze? Was bedeutet ein bereinigter Gender Pay Gap? Welche Vorteile bringt der Feminismus Männern? Welche Rolle spielt Intersektionalität in der Realität des Alltags und der Arbeitswelt? Was mache ich, wenn mich Sexismus oder sexuelle Belästigung betrifft oder ich es beobachte? Warum müssen wir uns immer noch mit diesem Thema beschäftigen?

All diesen spannenden Fragen gehen wir in zwei Tagen auf den Grund. Ziel ist es die Teilnehmenden für verschiedene Lebensrealitäten zu sensibilisieren, interessenbezogen Themen zu vertiefen (antifeministische Social Media Bewegungen oder Fokus auf die Filmindustrie o.Ä.) und sie anschließend zu empowern, selbst ihre Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu verfolgen.



**ab 14 Jahren**



**2 Seminartage**



**Präsenz oder digital**

# #Unfollow Hate: Geschlechterrollen hinterfragen, Hass stoppen

Wie wirken sich Geschlechterklischees auf unseren Alltag aus – und warum begegnet uns online so viel Hass? In diesem Workshop hinterfragen die Teilnehmenden Geschlechterrollen und setzen sich mit Sexismus und Misogynie im Netz auseinander. Sie lernen, wie Hassrede funktioniert, welche Mechanismen dahinterstecken und wie man ihr mit Argumenten und Haltung begegnen kann. Der Tag kombiniert Inputs, Videos, Diskussionen und Gruppenarbeit – für mehr Reflexion, Zivilcourage und digitale Verantwortung.

## Unsere Social Media Kanäle:

Instagram @empoweredvoices\_aul

Tiktok: @empowered.voices1



ab 14 Jahren



1 Seminartag



Präsenz

# Weitere Angebote



# Eine Reise in meine Zukunft

Mit Hilfe kurzweiliger Spiele zeigt das Seminar unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten und denkbare Stationen im Leben eines Menschen auf. Anschließend recherchieren die Teilnehmenden – mit Hilfe von ARBEIT UND LEBEN Sachsen bereitgestellten Tablets – wichtige Fakten zu den Lebensläufen ihrer Vorbilder und stellen diese mittels Videos, Bildern und Musiktiteln in der Gruppe vor. Hiervon inspiriert entwerfen die Teilnehmenden ihre persönliche Zielcollage, die dabei helfen kann, langfristige Ziele im Fokus zu behalten.



**ab 14 Jahren**



**1-2 Seminartage**



**Präsenz**

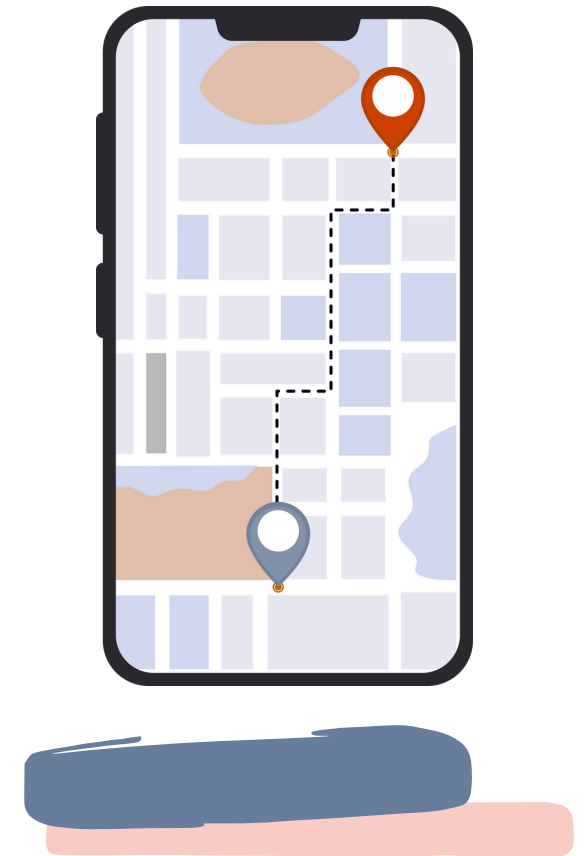


# GPS Berufsrouten Leipzig

## - Berufe neu erLEben

Ihr steht auf Medien, interessiert Euch für Ausbildung und seid gerne draußen unterwegs? Dann findet Euren Ausbildungsbetrieb! Angelehnt an Geocaching könnt ihr 10 Routen im Leipziger Stadtgebiet absolvieren. Insgesamt 54 Berufe unterschiedlichster Art, von A wie Altenpfleger\*in bis Z wie Zweiradmechatroniker\*in lassen sich dort entdecken. Ihr begebt Euch mit Tablet und weiteren Hilfsmitteln ausgestattet im Team auf die Suche. Per GPS und mit einer Web-App findet Ihr verschiedene Ausbildungsbetriebe und -berufe. An jeder Station könnt Ihr Medienprodukte (Videos, Slideshows, Texte und Fotos) abrufen, die Euch wichtige Informationen über zahlreiche Berufsfelder liefern. Dort müsst ihr Aufgaben lösen, um zur nächsten Station und schließlich zum Ziel zu gelangen.

Die GPS-Berufsrouten Leipzig bieten Euch eine informative und gleichzeitig spielerische Möglichkeit der Berufsorientierung. Mit einem jugendgerechten Ansatz könnt Ihr Ideen für die berufliche Zukunft entwickeln und Anregungen für ein Schüler\*innenpraktikum oder auch für die spätere Ausbildungsplatzbewerbung sammeln. Ihr stellt zudem ihre Problemlösungskompetenz und Teamfähigkeit unter Beweis und lernet, Euch selbständig in einem für Euch unbekannten Gebiet zu orientieren und zurechtzufinden.



# Labora Futura

## Ein Spiel für die arbeitsbezogene politische Bildungsarbeit

### Ein Spiel für die arbeitsweltbezogene politische Bildungsarbeit

Durch Digitalisierung, Automatisierung und zunehmende Globalisierung befindet sich die Arbeitswelt in einem anhaltenden Prozess der Veränderung. Arbeitnehmer\*innen (im Spiel: Werk tätige) aber auch Unternehmen stellt dieser Prozess vor große Herausforderungen. Neben fachlicher Qualifikation werden auch sogenannte Softskills oder Kompetenzen wie Flexibilität, Engagement und Teamfähigkeit immer wichtiger, um in der Arbeitswelt der Zukunft bestehen zu können. Gleichzeitig ist Digitalisierung als Prozess beeinflussbar und kann in verschiedene Richtungen ausgestaltet werden.

In Labora Futura übernehmen die Spielenden verschiedene Rollen und versuchen in verschiedenen Szenarien, ihr Leben zwischen Anforderungen der Arbeitswelt und persönlicher Zufriedenheit zu gestalten. Das Spiel möchte dabei vor allem Impulse geben und zur Diskussion anregen.



Ein pädagogisches Spiel - Zum Ausleihen

# Entdecke die Geschichte der Arbeit in Chemnitz!

## Ein interaktives Abenteuer mit der Actionbound-App

### Wie war das Leben der Arbeiter\*innen früher?

Begib dich auf eine spannende digitale Stadterkundung und tauche ein in die Industrie- und Streikgeschichte von Chemnitz! Allein oder gemeinsam mit deiner Klasse oder Projektgruppe entdeckst du auf einem ca. 3-stündigen Rundgang bedeutende Orte der Chemnitzer Industriegeschichte. Dabei erfährst du nicht nur etwas über technische Errungenschaften, sondern auch über die Menschen, die dahinterstanden – ihre Arbeitsbedingungen, ihre Kämpfe und ihren Alltag.

### So funktioniert's:

Mit der kostenlosen App Actionbound läuft ihr verschiedene Stationen in der Stadt ab. An jedem Ort erwarten euch spannende Infos und interaktive Aufgaben. Die richtige Lösung bringt euch zur nächsten Station – wie bei einer digitalen Schnitzeljagd!

### Was du brauchst:

Ein Smartphone oder Tablet  
Die Actionbound-App  
Lust auf Teamarbeit und Entdeckungstouren

Perfekt für Schulklassen, Projekttag, außerschulische Lernangebote oder individuelle Stadterkundungen!



# Kontakt und Anmeldungen

## ARBEIT UND LEBEN Sachsen

Informieren Sie sich telefonisch oder per E-Mail in Ihrer nächsten Geschäftsstelle von ARBEIT UND LEBEN Sachsen. Dort kann das Seminarangebot auf die individuellen Besonderheiten der Gruppe ausgerichtet und ein passendes Angebot vereinbart werden. Hierbei prüfen wir auch Möglichkeiten der Förderung. Gern kommen wir auch zu Ihnen.

### Sie erreichen uns

in Leipzig: 0341 71005-51

in Dresden: 0351 4265820

in Chemnitz: 0371 6511766

**E-Mail:** [anmeldung@arbeitundleben.eu](mailto:anmeldung@arbeitundleben.eu)

**<https://www.arbeitundleben.eu/>**



# Impressum

## Herausgeber:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e.V.

Egelstraße 4

04103 Leipzig

0341 71005-0

[info@arbeitundleben.eu](mailto:info@arbeitundleben.eu)

[www.arbeitundleben.eu](http://www.arbeitundleben.eu)

Verantwortlich für den Inhalt:

Miro Jennerjahn, Stefan Grande

16. April 2025

***Arbeit und  
Leben***

**SACHSEN**