

DIPLOM DEMOKRATI FITNESS MASTERCLASS

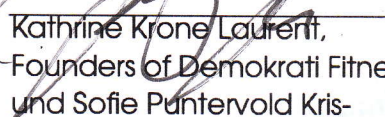
Antje Hinz hat d. Feb 25 die Demokrati
Fitness Masterclass abgeschlossen.

Das Training ermöglicht es ihnen, in 30 Minuten ein demokratisches
Muskeltraining durchzuführen.

W'ahrend des Programms haben die Teilnehmer neue Instrumente er-
worben, die sie in die LAge versetzen:

- **Neues MAterial in kurzer Zeit verstehen und vermitteln**
- **Sprechen vor Großen Gruppen**
- **Die Systemdemokratie und die Alltagsdemokratie zu verstehen und zu artikulieren**
- **Strukturierung und Durchführung eines Schulungsprogrammes**
- **Seien Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst**
- **Bliden Sie Gruppen, in denen so viele Kompetenzen wie möglich vertreten sind**
- **Teil eines Teams mit verschiedenen Rollen und Verantwortlichkeiten sein**
- **Andere durch einen Prozess führen**
- **Die eigene Einstellung in Worte fassen**
- **Aktives Zuhören**
- **Versetzen Sie sich in die Lage eines anderen Menschen**
- **Auswahl von Wissen**
- **Schärfen Sie Ihr Gedächtnis**
- **In Unfrieden ruhen**
- **Konstruktives Feedback geben und erhalten**

We Do Democracy dankt Ihnen für Ihren engagierten Einsatz - Wir sehen
uns draußen in der Welt!


Kathrine Krone-Laurent,
Founders of Demokrati Fitness
und Sofie Püntervold Kris-
tensen, Program Manager

DEMOKRATI
Garage

**WE DO
DEMOCRACY**