



# „Höchste Zeit, nett zu sein!“ – Warum der achtsame Umgang mit uns selbst und anderen lohnt

14. und 15. Januar 2019 · Berlin

## Montag, 14. Januar 2019

- 12.00 Uhr **Imbiss mit Warm-Up**
- 13.00 Uhr **Begrüßung**  
Esther Spang, Peter Augustin, Katrin Kowark
- 13.15 Uhr **Keynote: Mehr Achtsamkeit im Alltag –  
Innehalten, Klarheit gewinnen, gelassen sein**  
Karin Wolf, Achtsamkeitstrainerin
- 14.45 –  
18.30 Uhr **Workshops**  
*Hinweis: Jeder Workshop besteht aus zwei  
anderthalbstündigen Phasen, die aufeinander  
aufbauen. Sie können sich daher nur für  
einen Workshop entscheiden.*
- Achtsames Schreiben, Sandra Miriam  
Schneider**, Schreibcoachin & Autorin  
Raum: Berthold Beitz Saal, 1. OG
- Was haben Achtsamkeit und Web-Usability  
gemeinsam? Jörg Faber**, Leiter Internet und  
Chef vom Dienst, Newsroom, Bundesverband  
Deutscher Stiftungen  
Raum: Bibliothek, 1. OG
- Stellung beziehen – aber richtig! Sag was!  
Umgang mit schwierigen Gesprächssitua-  
tionen, Markus Förderl**, Coach und Medien-  
trainer, **Anja Heine**, Psychologische Beraterin,  
**Dr. Matthias Franck**, Moderator und Autor  
Raum: Forum Robert Bosch, EG
- Achtsamkeit in den sozialen Netzwerken,  
Christiane Germann**, Social Media-Beraterin  
Raum: Kleiner Konferenzraum, 1. OG
- 19.15 Uhr **Gemeinsames Abendessen**  
Dolden Mädels, Braugasthaus,  
Mehringdamm 80, 10965 Berlin

## Dienstag, 15. Januar 2019

- 9.00 Uhr **Gruß zum Morgen**
- 9.15 Uhr **Keynote: Schluss mit Mythen und  
Halbwahrheiten! Für mehr Achtsamkeit in  
der digitalen Kommunikation**  
Dominik Ruisinger, Consultant und Trainer
- 10.30 Uhr **Kaffeepause**
- 11.00 Uhr **Kollegiale Beratung**  
Hier geben wir Ihnen die Möglichkeit, ange-  
lehnt an die Methode der kollegialen Beratung,  
ihren Beratungsbedarf aus dem Stiftungsalltag  
und der Kommunikationsarbeit mit qualifizier-  
ten Kolleginnen und Kollegen zu stillen! Lernen  
Sie voneinander, tauschen Sie sich aus und  
machen Sie durch den Input erfahrener Stif-  
tungsprofis Ihre Kommunikationsarbeit besser.  
Raum: Alle Konferenzräume
- 13.00 Uhr **Suppen-Vernetzung**
- 14.00 Uhr **Führung durch die Sonderausstellung  
„Geheimnis. Ein gesellschaftliches Phäno-  
men“ der Nemetschek Stiftung**,  
Museum für Kommunikation,  
Leipziger Straße 16, 10117 Berlin