



## Einladung

# Female Empowerment- Raus aus der Nebenrolle

Lass Deine Stimme für Dich sprechen, und erfinde Dich neu!

Du engagierst Dich ehrenamtlich oder überlegst, es zu tun? Dann weißt Du, dass Klarheit in Sprache und Körpersprache ein wesentlicher Erfolgsgarant für Deinen souveränen Auftritt sind.

In diesem 2-tägigen Seminar beschäftigen wir uns mit den drei Bereichen Kommunikation, Selbstbewusstsein und Kreativität.

Wir widmen wir uns:

- Deiner Stimme als Schlüssel zu Selbstvertrauen und Wirksamkeit
- Deinem inneren Dialog "Wie redest du eigentlich mit dir?!"
- Deiner Selbstdarstellung: Rollenarbeit
- Deiner Kommunikation: sprachliche Unsicherheiten entfernen, aktives Zuhören, Gemeinschaft stärken, Netzwerke bauen, Verbindung schaffen
- Deinem Körperbewusstsein: Statusarbeit, Raumwahrnehmung, Körpersprache
- Deinem Zugang zu deiner Kreativität: Multisensorisches Arbeiten und Schreibtools

Ziel des Seminars: Empowerment! Wir lenken den Blick auf Dein Potenzial und vermitteln Lebenskunst!

<b>Seminarnummer</b>	<b>01-11330604/8 LZ</b>
<b>Seminarleitung</b>	<b>Jeanette Rußbült</b>
<b>Referentin</b>	<b>Mareille Blendl/ Anna Maria Kuricová</b>
<b>Termin</b>	<b>Beginn: 14.6.2024, 16.00 Uhr, Ende: 15.06.2024, 15.30 Uhr</b>
<b>Ort</b>	<b>JH Düsseldorf</b>



## Programm

Freitag, 14.06.2024

16.00 Uhr	Anreise, Verteilung der Zimmer, Ankommen, Begrüßungskaffee
16.30 Uhr	Vorstellung des Programms, Einstieg Bisherige Bilanz/Analyse und Erwartungen
18.00 Uhr	<i>Abendessen</i>
19.00 Uhr	- Deine Stimme als Schlüssel zu Selbstvertrauen und Wirksamkeit - Dein innerer Dialog „Wie redest du mit dir?“
21.15 Uhr	Ende der Seminararbeit

Samstag, 15.06.2024

09.00 Uhr	Selbstdarstellung und Rollenarbeit Kommunikation: sprachliche Unsicherheiten entfernen aktives Zuhören, Gemeinschaft stärken, Verbindung schaffen
10.30 – 10.45 Uhr	<i>Kaffeepause</i> - Körperbewusstsein: Statusarbeit, Raumwahrnehmung, Körpersprache
13.00 Uhr	<i>Mittagessen</i>
14.00 Uhr	Zugang zu Deiner Kreativität: Multisensorisches Arbeiten und Schreibtools Evaluation, Abschlussrunde, Abreise
15.30 Uhr	Seminarende

Programm vorbehaltlich möglicher Änderungen

## Info

**Verantwortlich**  
**Jeanette Rußbült**  
landesbuero-nrw@fes.de

**Organisation**  
**Luisa Zenz**  
Landesbüro NRW  
Friedrich-Ebert-Stiftung  
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn  
Anmeldung.lbnrw@fes.de

**Veranstaltungsort**  
**Jugendherberge Düsseldorf**  
Düsseldorfer Str. 1  
40545 Düsseldorf

**Unterbringung & Kosten**  
Die Unterbringung erfolgt in der Regel in Einzelzimmern.  
Die Teilnahmegebühr in Höhe von 60 € (Institutionen 80,-) schließt Programm, Unterkunft und Verpflegung (mit Ausnahme der Getränke) ein, sofern nicht anders ausgewiesen.  
*Preisnachlass für Schüler\_innen und Student\_innen, Menschen mit Behinderung, Empfänger\_innen von Grundsicherungsleistungen bzw. Bürgergeld.*  
Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen.