



# ENGAGEMENT IM EHRENAMT

Bildungsprogramm  
der Friedrich-Ebert-Stiftung

# 2018

**FRIEDRICH  
EBERT**   
**STIFTUNG**

Landesbüro Hessen

*Emily*

**Weitere Informationen sowie  
Anmeldungen unter:**

Friedrich-Ebert-Stiftung

Landesbüro Hessen

Christine Zimmer

Marktstraße 10

65183 Wiesbaden

Telefon: 0611 34141513

Fax: 0611 34141529

E-Mail: [landesbuero.hessen@fes.de](mailto:landesbuero.hessen@fes.de)

Web: [www.fes.de/hessen/](http://www.fes.de/hessen/)

20

## Vorbemerkung

Demokratie lebt von handlungsbereiten und handlungsfähigen Bürgerinnen und Bürgern und ist ohne das gesellschaftliche Engagement dieser nicht denkbar. Deshalb möchte die Friedrich-Ebert-Stiftung Sie auch 2018 in ihrem gesellschaftlichen Engagement bekräftigen und stärken.

Egal, ob Sie sich schon lange gesellschaftlich engagieren, gerade beginnen oder erst mit dem Gedanken spielen, sich zu engagieren, die Seminarangebote der Friedrich-Ebert-Stiftung unterstützen Sie bei Ihren Vorhaben.

In verschiedenen Seminaren und in angenehmer Atmosphäre, begleitet durch professionelle Trainerinnen und Trainer wird Ihnen das nötige Handwerkszeug vermittelt, die alltäglichen Hürden des ehrenamtlichen Engagements in Kirche, Verein, Betrieb oder Politik, zu meistern. Dabei sind Argumentationsfähigkeit, Schlagfertigkeit und Überzeugungskraft nur eine kleine Auswahl der Fähigkeiten, die Sie aus dem Besuch unserer Seminare mitnehmen können. Wir wollen Sie darin unterstützen, kompetent und handlungsfähig Ihrem gesellschaftlichen Engagement nachgehen zu können und sich auch für neue Aufgaben und Herausforderungen gewappnet zu fühlen.

Werfen Sie einfach einen Blick in unser Seminarprogramm für das Jahr 2018. Bestimmt ist auch für Sie ein passendes Angebot dabei. Sollten Sie darüber hinaus noch etwas suchen, schauen Sie auch in die Weiterbildungsangebote unserer Partnerorganisationen im Netzwerk politische Bildung Hessen.

Stellen Sie sich einfach Ihr ganz persönliches Weiterbildungsprogramm zusammen. Bei Fragen beraten wir Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement!



Nicole Nestler  
(Leiterin des Landesbüros Hessen)

# Inhalt

## Rhetorik und Kommunikation

Keine Angst vor freiem Sprechen: Rhetorik Grundlagentraining	6
Die Kunst der freien Rede: Rhetorik Aufbautraining	7
Selbstbewusst auftreten und reden: Starke Frauen im politischen Ehrenamt	8
Prägnant und sicher überzeugen: Schlagfertigkeitstraining	9
Prägnant und sicher überzeugen Argumentationstraining	10
Gut, dass wir drüber gesprochen haben! Gesprächsführung	14
Stets im Gespräch bleiben – Aktive Gesprächsführung kompakt	15

## Organisation und Management

Auf einmal in Verantwortung: Führen und Leiten im Ehrenamt	11
Gut moderiert – gemeinsam stark: Lebendige und ergebnisorientierte Sitzungsleitung	12
Gemeinsam erfolgreich zum Ziel: Zusammenarbeit im Team	13

## Kontakte knüpfen und verwalten

Plaudern will gelernt sein: Die Kunst des gelungenen Small Talks	16
Aufbau erfolgreicher Kooperationsbeziehungen: Die Kunst des Vernetzens	17

## Persönlichkeitskompetenzen

Ihre Stimme entscheidet: Stimmbildung, Sprechen und Sprechbewusstsein	18
Alles nur Theater? Sicheres Auftreten im Ehrenamt	19

## Informationen:

Unsere Trainerinnen und Trainer	20
Hinweise zur Teilnahme	22

## Überblick Seminarangebot\*

Termin	Thema	Ort	Region	Seite
<b>1,5-Tagesseminare</b>				
23. – 24. Februar	Rhetorik Grundlagen	Steinbach	Süd	6
09. – 10. März	Argumentationstraining	Hofgeismar	Nord	10
20. – 21. April	Stimmbildung, Sprechen und Sprachbewusstsein	Schmitten	Süd	18
25. – 26. Mai	Lebendige Moderation	Gladenbach	Mitte	12
08. – 09. Juni	Starke Frauen im politischen Ehrenamt	Gladenbach	Mitte	8
24. – 25. August	Rhetorik Aufbau	Hofgeismar	Nord	7
14. – 15. September	Gesprächsführung	Steinbach	Süd	14
26. – 27. Oktober	Führen und Leiten	Gladenbach	Mitte	11
23. – 24. November	Sicheres Auftreten	Steinbach	Süd	19
<b>Kurzseminare</b>				
17. März	Tagesseminar: Gesprächsführung	Kassel	Nord	15
22. März	Kompaktseminar: Schlagfertigkeitstraining	Frankfurt	Süd	9
03. Mai	Kompaktseminar: Netzwerken	Frankfurt	Süd	17
04. September	Kompaktseminar: Small Talk	Frankfurt	Süd	16
13. September	Kompaktseminar: Arbeiten im Team	Frankfurt	Süd	13

\* Änderungen vorbehalten

# Keine Angst vor freiem Sprechen

## Rhetorik – Grundlagentraining

**23. bis 24. Februar 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Steinbach**

Wer sich gesellschaftlich einbringen und etwas verändern möchte, braucht nicht nur gute Ideen, sondern muss sie vor allem überzeugend vermitteln können, um andere ebenfalls zum Mitmachen zu bewegen. Als wichtigste Instrumente dazu zählen das Wort und das Gespräch. Ob in kleiner Runde oder in der Öffentlichkeit – wer die Grundlagen der Redekunst beherrscht, wird Ziele einfacher erreichen und leichter Mitstreiterinnen und Mitstreiter finden.

### **Seminarinhalte:**

- Rhetorische Grundelemente
- Wirkung von Mimik und Gestik
- Kurze Statements und Wortbeiträge aus der Situation heraus
- Geplante kurze freie Reden
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, den eigenen persönlichen Stil entwickeln
- Lampenfieber sinnvoll nutzen

**Methoden:** Praktische Übungen, um das Gelernte zu festigen und auszuprobieren. Hierfür nutzen wir Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive ohne oder mit sehr geringen rhetorischen Vorkenntnissen, die an das Reden vor Gruppen herangeführt werden wollen.

**Ziel:** Grundlagen der freien Rede trainieren, vor Publikum verständlich und überzeugend auftreten, unterschiedliche Redetypen und Situationen unterscheiden und sich situationsangemessen äußern, mit Lampenfieber umgehen können.

**Seminarleitung:** Birgit Hahn, freie Trainerin

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

# Die Kunst der freien Rede

## Rhetorik – Aufbautraining

### 24. bis 25. August (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Hofgeismar

Sie kennen bereits die Grundelemente der Rhetorik? In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Überzeugungskraft der freien Rede und lernen die Bedeutung von Mimik und Gestik gezielter einzusetzen.

Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse weiter auszubauen und an Ihrem eigenen persönlichen Stil zu feilen. Wie kann ich mein eigenes Auftreten optimieren? Wie gehe ich mit schwierigen Gesprächspartner\_innen und Situationen um? Wie gelingt es mir noch besser, meine Zuhörer\_innen zu fesseln?

#### **Seminarinhalte:**

- Wie fasziniere ich mein Gegenüber?
- Einsatz von Stilfiguren und rhetorischen Mitteln
- Training von freier Rede anhand praktischer Übungen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, den persönlichen Stil verfeinern
- Umgang mit Zwischenruf und Gegenrede

**Methoden:** Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen, die ihre Fähigkeiten ausbauen möchten.

**Ziel:** Ausbau der rhetorischen Kenntnisse und gezieltes Üben der freien Rede in komplexeren Situationen.

**Seminarleitung:** Birgit Hahn, freie Trainerin

## Selbstbewusst auftreten und reden

### Starke Frauen im politischen Ehrenamt

NEU!

**08. bis 09. Juni 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Gladenbach**

Im Gespräch und am Redepult gilt: Körpersprache und Worte wirken zusammen. Deshalb ist Klarheit in der Haltung und in der Sprache ein wesentlicher Faktor für souveränes Auftreten. Klingt in der Theorie ganz einfach und ist in der Praxis manchmal ganz schön schwer. Vor allem, wenn es im politischen Engagement hoch her geht und der Wunsch, sich durchzusetzen, groß ist.

Deshalb gucken wir bewusst auf die Körpersprache, üben hilfreiche Haltungen im Stehen und Sitzen. Wir werden immer wieder das Ziel eines Gesprächs oder einer Rede identifizieren und verändern. Und wir schauen auf die Wortwahl – Relativierungen, Konjunktive, dem neutralen „man“ und all den anderen Weichmachern rücken wir auf den Leib und gucken, wann sie hilfreich sind und wann sie die Klarheit stören.

#### **Seminarinhalte:**

- Gesprächsziele formulieren
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Kommunikation auf Augenhöhe: Transaktionsanalyse
- Sprachliche Weichmacher bearbeiten
- Schlagfertigkeitstechniken üben
- Umgang mit Störungen
- Gesprächsführung

**Methoden:** Praktische Übungen in Kleingruppen, Rollenspiele, Impulsreferate mit Anwendungsbeispielen.

**Zielgruppe:** Frauen im politischen Ehrenamt, die schon Erfahrungen aus Gesprächen und Redebeiträgen mitbringen, vielleicht auch schon Rhetorikseminare mitgemacht haben.

**Ziel:** Sicherheit und Klarheit beim Reden verbessern, die innere und äußere Haltung festigen, mit Schwierigkeiten besser umgehen.

**Seminarleitung:** Alexandra Kramm, freie Trainerin

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*



# Prägnant und sicher überzeugen

## Schlagfertigkeitstraining

**Kompaktseminar**

**22. März 2018 (17 bis 21 Uhr), Frankfurt**

In Gesprächen und Diskussionen mit anderen kommt es oft zu Verbalangriffen auf unsere Position oder gar unsere Person. Die besten Erwidierungen fallen uns dabei meist erst hinterher ein, wenn es zu spät ist.

Dieses Seminar vermittelt verschiedene Techniken und Methoden, um in einer solchen Situation überlegen zu reagieren. Schlagfertigkeit und Souveränität werden trainiert, damit Sie das Heft des Handelns auch weiterhin in der Hand behalten.

### **Seminarinhalte:**

- Störungen und unfaire Angriffe: Wieso eigentlich?
- Die beste Lösung: Prävention
- Die wirkungsvollsten Schlagfertigkeitstechniken
- Kooperative vs. konfrontative Ansätze
- Wie gehen Sie mit „Machtspielchen“ um?

**Methoden:** Theoretische Impulse, praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit anschließendem Feedback.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen.

**Ziel:** Sie kennen die Gründe für Störungen und unfaire Angriffe, vermeiden es Anlässe zu schaffen und können verschiedene Techniken einsetzen, die es Ihnen ermöglichen, solche Angriffe an sich abprallen zu lassen, auf den/die Angreifer\_in zurückzulenken, sie produktiv zu nutzen und in solchen Situationen souverän und überlegen zu agieren.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer

## Prägnant und sicher überzeugen

### Argumentationstraining

**9. bis 10. März 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Hofgeismar**

Um in Diskussionen, Verhandlungen und Hintergrundgesprächen sein Gegenüber wirklich nachhaltig zu überzeugen und einen kompetenten sowie souveränen Eindruck zu hinterlassen, ist eine strukturierte, prägnante und verständliche Argumentation unverzichtbar.

In diesem Praxisseminar lernen Sie, Ihre Argumentation strukturiert, verständlich und glaubwürdig aufzubauen und mit schwierigen Gesprächspartner\_innen, Abwehrverhalten und Gegenargumenten gelassen und selbstsicher umzugehen. Die Fähigkeit, gut zu argumentieren, ist trainierbar und soll in diesem Seminar gestärkt werden.

#### **Seminarinhalte:**

- Aufbau und Struktur von Argumentationen
- Einsatz verschiedener Argumentationstechniken
- Antizipation und Nutzung von Gegenargumenten
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Entwicklung von Argumentationsstrategien

**Methoden:** Praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit Feedback, Kleingruppenarbeit, Impulsreferate und Diskussionen im Plenum.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen.

**Ziel:** Trainieren und Erlernen der glaubwürdigen und überzeugenden Vermittlung von Informationen durch prägnantes und logisches Argumentieren.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer

## Auf einmal in Verantwortung

### Führen und Leiten im Ehrenamt

**26. bis 27. Oktober 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Gladenbach**

Auch im Ehrenamt bedarf es an Leuten, die den „Hut aufhaben“ und Leitungsaufgaben übernehmen. Meist kommt diese Aufgaben der oder dem Vorsitzenden zu. Manche streben ein solches Amt zielgerichtet an, andere stecken vielleicht plötzlich und unerwartet in der Rolle als Führungskraft im Ehrenamt.

Viel Verantwortung, viele Erwartungen, viele Möglichkeiten – doch wie nehme ich diese Aufgaben bestmöglich wahr? Wie viel Führung ist notwendig? Wie motiviere ich andere? Wie binde ich andere ein, berücksichtige ihre Interessen und verfolge gleichzeitig effizient und effektiv die Ziele meiner Organisation? Auf der Grundlage von Hinweisen und Erkenntnissen können Sie sich Antworten auf die Fragen zum Führen und leiten im Ehrenamt erarbeiten.

#### **Seminarinhalte:**

- Ziele und Grenzen von Führung
- Rolle und Verantwortung der Führungskraft
- Verschiedene Führungsstile und deren Wirkung
- Methoden und Werkzeuge von Führung
- Analyse und Reflektion des eigenen Führungsstils
- Macht und persönlicher Einfluss

**Methoden:** Visualisierte Impulsreferate, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, angeleitete Selbstreflexion, Lehrgespräche und Feedback.

**Zielgruppe:** (Potenzielle) Vorsitzende und Menschen in Leitungsfunktionen in Verbänden, betrieblichen Interessenvertretungen, Vereinen und Parteien.

**Ziel:** Sie lernen unterschiedliche Führungsstile und -methoden sowie deren Einsatzmöglichkeiten und Grenzen kennen. Sie reflektieren den präferierten eigenen Führungsstil und analysieren die Anforderungen an Sie als Führungskraft.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Gut moderiert – gemeinsam stark

### Lebendige und ergebnisorientierte Sitzungsleitung

**25. bis 26. Mai 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Gladenbach**

Nur lebendige Sitzungen, die zugleich ziel- und ergebnisorientiert sind, können mitreisen und begeistern. Dafür ist eine gute Moderation unerlässlich. Ein großer Teil der ehrenamtlichen Arbeit in Politik und Gesellschaft besteht gerade aus Projektbesprechungen und Gremiensitzungen.

Die Nachhaltigkeit des Austauschs, Motivation und aktives Mitwirken aller Beteiligten hängen somit auch wesentlich von der Gesprächsführung ab. Es gilt, die Erwartungen der Gruppe zu erkennen, Ideen und Erkenntnisse zu fördern, Diskussionen lebendig zu gestalten und die Beteiligten zielführend einzubinden.

#### **Seminarinhalte:**

- Klärung von Rolle und Aufgaben der Moderatorin/des Moderators
- Redelisten, Sitzordnung, Einstiegsmöglichkeiten und Spielregeln
- Kennenlernen von Moderationsmethoden und -techniken
- Vorbereiten auf eine Moderation (Auftragsklärung etc.)
- Entscheidungsverfahren
- Energizer, um Sitzungen lebendiger zu gestalten

**Methoden:** Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, praktische Übungen mit Feedback, Simulationen.

**Zielgruppe:** Gruppen- und Projektleiter\_innen, Vorstände in Gremien und Untergliederungen von Parteien, Verbänden und Vereinen.

**Ziel:** Kennenlernen und trainieren von ausgewählten Moderations- und Leitungstechniken für kleine und mittlere Gruppen (4 bis 20 Personen). Einschätzen der eigenen Rolle und des eigenen Rollenverhaltens.

**Seminarleitung:** Christiane Keller-Zimmermann, freie Trainerin

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Gemeinsam erfolgreich zum Ziel

### Zusammenarbeit im Team

**Kompaktseminar**

#### 13. September 2018 (17 bis 21 Uhr), Frankfurt

Wo mehrere Menschen zusammenarbeiten, ist Teamarbeit – und sie bietet genügend Potenziale. Doch es ergeben sich auch besondere Herausforderungen an die Kommunikation und Koordination der gemeinsamen Tätigkeiten. Werden diese nicht beachtet und Probleme konstruktiv nicht gelöst, kommt es nicht selten zum Streit. Ein Team ist mehr als die Summe seiner Teile – das gilt jedoch nur, wenn man weiß, wie.

Was sind die Erfolgsrezepte für positive Zusammenarbeit im Team? Dieser Frage widmet sich dieses Kompaktseminar. Es werden Grundlagen und Grundwissen kooperativen Arbeitens vermittelt sowie typische Fallstricke erörtert. Auch Erkenntnisse über Erfolgsfaktoren, Phasen der Teamentwicklung und Methoden, um die Arbeit erfolgreicher zu gestalten, sind Thema.

#### **Seminarinhalte:**

- Die häufigsten Fehl- und Dysfunktionen von Teams
- Phasen der Teamentwicklung
- Erfolgsfaktoren für Teams

**Methoden:** Praktische Übungen, visualisierte Kurzreferate, Plenumsdiskussionen und Lehrgespräche.

**Zielgruppe:** alle, die in Organisationen, Verbänden, Interessensvertretungen, Vereinen und Parteien u. ä. im Team arbeiten.

**Ziel:** Kennenlernen typischer Herausforderungen in Teams sowie erkennbare Muster erfolgreicher Teams. Mit dem Wissen über die Phasen der Teamentwicklung können Sie später individuelle Ideen zur Weiterentwicklung von Teams erarbeiten.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Gut, dass wir darüber gesprochen haben

### Gesprächsführung

**14. bis 15. September 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Steinbach**

Gute Zusammenarbeit braucht gute Kommunikation – erst recht im Ehrenamt, wo unterschiedliche Erfahrungen, Erwartungen und Ansprüche aufeinandertreffen. Bereichernde Gespräche entstehen nur selten nebenbei. Sie brauchen jemanden, der sie in Gang bringt. Wenn dabei das eigentliche Ziel nicht aus dem Blick gerät und die Augenhöhe gewahrt bleibt, lässt sich im Gespräch viel erreichen. Motivation und Bedürfnisse werden offengelegt, Aufgaben verteilt und Kompetenzen sinnvoll genutzt, sodass Konflikte von Anfang an vermieden werden können.

Wir werden uns damit beschäftigen, wie Kommunikation erfolgreich funktioniert, vor allem aber Lust auf Gespräche aller Art machen, um Ihr politisches Anliegen voranzutreiben.

#### **Seminarinhalte:**

- Gesprächsziele formulieren
- Botschaften verstehen: Vier Seiten einer Nachricht
- Kommunikation auf Augenhöhe: Transaktionsanalyse
- Mit Fragen führen
- Gesprächsstruktur entwickeln
- Wertschätzung als Kommunikationsmittel
- Schwierige Gespräche führen
- Feedback geben, ohne zu verletzen

**Methoden:** Praktische Übungen in Kleingruppen, Rollenspiele, Impulsreferate mit Anwendungsbeispielen.

**Zielgruppe:** Alle ehrenamtlich Engagierten, die die Zusammenarbeit besser gestalten wollen, egal ob als Führungsperson oder einfaches Mitglied.

**Ziel:** Gespräche auf Augenhöhe erfolgreich gestalten können, sich in schwierigen Gesprächssituationen sicherer fühlen.

**Seminarleitung:** Alexandra Kramm, freie Trainerin

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Stets im Gespräch bleiben ...

### Aktive Gesprächsführung kompakt

**NEU!**

**17. März 2018 (10 bis 16 Uhr), Kassel**

Gute Kommunikation ist ein entscheidender Faktor für gute Zusammenarbeit. Damit sich unterschiedliche Erfahrungen, Erwartungen und Ansprüche der politisch Aktiven positiv auswirken, braucht es eine gute und aktive Gesprächsführung: Unterhaltungen in Gang bringen, das Ziel nicht aus den Augen verlieren und die Augenhöhe einhalten. Dann trägt Kommunikation wesentlich dazu bei, Motivation und Bedürfnisse zu erkennen, Probleme anzugehen und Konflikte zu vermeiden.

Wir werden uns damit beschäftigen, wie Kommunikation erfolgreich funktioniert, vor allem aber Lust auf Gespräche aller Art machen, um Ihr politisches Anliegen voranzutreiben.

#### **Inhalt:**

- Gesprächsziele formulieren
- Botschaften verstehen: Vier Seiten einer Nachricht
- Kommunikation auf Augenhöhe: Transaktionsanalyse
- Mit Fragen führen
- Gesprächsstruktur entwickeln
- Feedback geben, ohne zu verletzen

**Methoden:** Praktische Übungen in Kleingruppen, Rollenspiele, Impulsreferate mit Anwendungsbeispielen.

**Zielgruppe:** Alle ehrenamtlich Engagierten, die die Zusammenarbeit besser gestalten wollen, egal ob als Führungsperson oder einfaches Mitglied, um ihre politischen Ziele zu erreichen.

**Ziel:** Gespräche auf Augenhöhe erfolgreich gestalten können, sich in schwierigen Gesprächssituationen sicherer fühlen.

**Seminarleitung:** Alexandra Kramm, freie Trainerin

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Plaudern will gelernt sein

### Die Kunst des gelungenen Small Talks

#### 04. September 2018 (17 bis 21 Uhr), Frankfurt

Ungezwungen plaudern – das fällt vielen Menschen schwer. Wer im Ehrenamt mit vielen Menschen zu tun hat, kommt um Small Talk aber meist nicht herum. Mit ein paar Sätzen über das Wetter ist es dabei jedoch nicht getan, denn das Reden über belanglose Themen vor Sitzungsbeginn, in der Pause von Veranstaltungen oder bei zufälligen Begegnungen auf der Straße ist keine Zeitverschwendung.

Wie finde ich den richtigen Einstieg? Welche Themen sind passend? Wie wirke ich dabei unangestrengt und gleichzeitig elegant? Mit gutem Small Talk können Sie einen positiven Eindruck beim Gegenüber hinterlassen, den Grundstein für eine weitere Beziehung aufbauen und in Erinnerung bleiben. Dies ist hilfreich, um das eigene Netzwerk zu erweitern, Situationen aufzulockern und dann konstruktiv über „wichtige“ Dinge zu sprechen.

#### **Seminarinhalte:**

- Sinn und Ziel des Small Talks
- Die richtigen Themen
- Bedeutung von Körpersprache und Augenkontakt
- Methoden und Instrumente (Fragen, Ich-Aussagen etc.)
- Anfang und Ende des guten Small Talks

**Methoden:** Impulsreferate, praktische Übungen und Gesprächssimulationen mit individuellem Feedback.

**Zielgruppe:** Alle ehrenamtlich Aktiven. Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft zur unmittelbaren praktischen Anwendung der Seminarinhalte mitbringen.

**Ziel:** Kennen der Grundlagen erfolgreichen Small Talks, Abbau von Berührungängsten und mehr Spaß beim Erproben des ungezwungenen Geplauders.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*



# Aufbau erfolgreicher Kooperationsbeziehungen

## Die Kunst des Vernetzens

**Kompaktseminar**

### 03. Mai 2018 (17 bis 21 Uhr), Frankfurt

Ein großer Teil des Erfolgs gesellschaftspolitischer Arbeit ist abhängig von einem funktionierenden Netzwerk an Personen, das Sie in ihrem Engagement unterstützt. Zum Informations- und Erfahrungsaustausch sowie zur Gewinnung neuer Mitwirkender ist es wichtig, die richtigen Kontakte zu knüpfen.

Doch erfolgreiches Netzwerken erfordert mehr als den Austausch von Visitenkarten oder das einmalige Vernetzen mit anderen in der digitalen Welt – es erfordert den gezielten strategischen Aufbau von Kooperationsbeziehungen sowie die aktive Gestaltung und Pflege derer. Dieses Kompaktseminar fokussiert die erste Phase des Kontaktaufbaus: Wie mache ich andere auf mich aufmerksam und wie präsentiere ich mich als interessant für eine weitere Zusammenarbeit?

#### **Seminarinhalte:**

- Eigenes Netzwerkpotenzial erkennen
- Die eigene erfolgreiche Positionierung und Darstellung
- Wenn Small Talk zu wenig ist: Warum Sie?

**Methoden:** Visualisierte Kurzreferate, Gruppen- und Einzelarbeiten, Plenumsdiskussionen und Erfahrungsaustausch.

**Zielgruppe:** Ehrenamtliche aus Parteien, Verbänden und Vereinen, die mit der besseren Gestaltung von Netzwerkbeziehungen Unterstützer\_innen und Kooperationspartner\_innen für Projekte in ihrer gesellschaftspolitischen Arbeit finden möchten.

**Ziel:** Einblick in die Grundlagen des Aufbaus erfolgreicher und nachhaltiger Kooperationsbeziehungen, das eigene Netzwerkpotenzial und geeignete Netzwerkpartner\_innen erkennen.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Ihre Stimme entscheidet

### Stimmbildung, Sprechen und Sprachbewusstsein

#### 20. bis 21. April 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Schmitten

Bei Vorträgen, Reden oder Auftritten im gesellschaftspolitischen Bereich kommt es nicht nur auf die vermittelten Inhalte an. Vor allem nonverbale Signale und individuelle Eigenschaften der/des Sprechenden werden von den Zuhörenden wahrgenommen. Die Stimme ist dabei unsere ganz persönliche Visitenkarte. Von vielen Menschen wird sie eher zufällig und unbewusst verwendet. Oft sind Sie deshalb überrascht, wenn die Fremdwahrnehmung von der eigentlichen Absicht abweicht.

Politisches Engagement ist besonders dann erfolgreich, wenn es mit Bewusstsein für die verschiedenen Faktoren der eigenen Wirkung verbunden ist. Wie kann ich meine Stimme bewusst steuern und in Übereinstimmung mit Mimik, Gestik und Körperhaltung bringen, so dass sie meine Inhalte und Absichten unterstützt und verstärkt? Im Seminar stehen die Wirkung der Stimme und des Sprechausdrucks im Mittelpunkt.

#### **Seminarinhalte:**

- Wie funktioniert die Stimme?
- Körperhaltung – wie viel Raum nehme ich mir?
- Kommunikationsdistanz – wie nah komme ich anderen?
- Klang – was ist angenehm, was unangenehm?
- Stimm-Muster – warum wirken manche Stimmen auf viele angenehm?
- Stress-Muster – wie reagiert meine Stimme im Stress?
- Stimme steuern – wie kann ich meine Mittel bewusster einsetzen?

**Methoden:** Praktische Übungen mit Feedback. Im Seminar wird viel experimentiert und ausprobiert. Dabei arbeitet der Trainer auch mit einzelnen Teilnehmer\_innen vor der Gruppe. Im Seminar werden kleine Auftritte oder Redebeiträge geübt. Bitte bereiten Sie dafür vorab zu Hause z. B. eine kurze Vorstellung oder ein Thema vor, das Ihnen am Herzen liegt.

**Zielgruppe:** Alle, die den bewussten Einsatz ihrer Stimme üben und verbessern möchten.

**Ziel:** Sensibilisierung für Stimme entwickeln und Erweiterung des ganz persönlichen Stimm- und Auftritts-Repertoires.

**Seminarleitung:** Dr. Wolfgang Spang, freier Trainer

*Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 22.*

## Alles nur Theater?

### Sicheres Auftreten im Ehrenamt

**23. bis 24. November 2018 (Freitag 17 bis Samstag 18 Uhr), Steinbach**

Um im ehrenamtlichen Engagement erfolgreich zu sein, muss man auch als Persönlichkeit gut ankommen. Ob es gelingt, Menschen für eine Idee zu gewinnen und zu überzeugen, hängt auch vom individuellen Auftreten ab. Das Bild, welches wir nach außen abgeben, sollte zu dem passen, was wir verkörpern und wofür wir stehen. Glaubwürdigkeit wird dadurch erzielt, wenn wir souverän und authentisch auftreten.

Nicht allen Menschen liegt der öffentliche Auftritt gleichermaßen. Manch einer spielt eine Rolle, die nicht zu ihr oder ihm passt, vielen entziehen sich auch bewusst solchen Situationen. In diesem Seminar geht es darum, am öffentlichen Auftreten zu arbeiten und zu lernen, wie eine glaubwürdige Präsentation im Ehrenamt gelingt.

#### **Seminarinhalte:**

- Wie schafft man es, seine Rolle überzeugend auszufüllen?
- Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- Wie wirken wir auf andere Menschen?
- Praktisches Training verschiedener Auftrittssituationen

**Methoden:** Praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit Feedback, Kleingruppenarbeit, Impulsreferate und Diskussionen im Plenum.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive, die an ihrem Gesamtauftritt vor anderen feilen möchten.

**Ziel:** Erweitertes Wissen zu Körpersprache, Rede und Gesprächsführung, Einüben der eigenen Rolle, Techniken und Tipps, um selbstbewusst, sympathisch und kompetent im ehrenamtlichen Engagement aufzutreten.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer

## Unsere Trainerinnen und Trainer

---



### **Birgit Hahn**

Diplom-Pädagogin, Tätigkeiten als Jugendpflegerin, selbstständige Kauffrau, ehrenamtlich tätig in verschiedenen Organisationen und Einrichtungen mit unterschiedlichen Aufgaben, Funktionen und Mandaten. Neun Jahre Niederlassungsleiterin einer Erwachsenenbildungseinrichtung, seit 1989 freie Trainerin.

---



### **Christiane Keller-Zimmermann**

Großhandelskauffrau, Diplom-Psychologin, Schwerpunkt Abo-Psychologie, seit 1993 freiberufliche Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Führung, Stressbewältigung und Rhetorik, Moderation, Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung, Erwachsenenbildung, Weiterbildungen im Life-Work-Balance-Bereich und in Stresspräventionsprogrammen.

---



### **Denis Kittl**

Kaufmann für Marketing und Kommunikation. Studium der Soziologie und Politik. Aufbaustudium in Gruppendynamik. Diverse Aus- und Fortbildungen in Kommunikation und Management an namhaften Instituten. Seit 2004 Trainer, Coach und Berater. Ausbildung in Verhandlungsführung u. a. beim Program on Negotiation der Harvard Law School. Ausbildung in Teamentwicklung u. a. am Kellogg Team and Group Center der Kellogg School of Management. Trainer und Berater für das Team-Management-System® und das Belbin®-Teamrollenmodell.

---

---

**Alexandra Kramm**

Germanistin und Politologin (M.A.), systemische Beraterin (DGSG), seit 2007 als Trainerin, Coach und Moderatorin unter dem Namen „schulterblick“ selbstständig tätig; langjährige eigene Erfahrungen mit politischem Engagement. Arbeitsschwerpunkte: Kommunikation, Konflikte, Führung, Auftreten und Zielorientierung im Ehrenamt.



---

**Dr. Wolfgang Spang**

Ausbildungen als Gymnasiallehrer, Rundfunkmoderator und Journalist. Sprecherzieher und Sprechwissenschaftler (Promotion zum Thema Qualitätsbeschreibung durch Feedback). Redaktionsleiter Qualitätsmanagement und Kommunikationstrainer beim Hessischen Rundfunk. Seit 1987 Trainer der ARD.ZDFmedienakademie. Regelmäßige Lehraufträge (Feedback, Stimme und Persönlichkeit, Kommunikation im Gesundheitswesen). Seminare zu Stimme und Wirkung, Auftritt und Persönlichkeit, Feedback: Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung.



---

**Björn Walden**

Industriekaufmann, Diplom-Kaufmann und Master of Education. Nach einer mehrjährigen Tätigkeit als strategischer Einkäufer in einem DAX-Unternehmen heute Leiter einer Realschule. Im Nebenberuf Trainer für Rhetorik und Kommunikation sowie Engagement als Wahlkampfberater.



## Hinweise für die Teilnahme

### 1) Anmeldung

Die Anmeldung ist ausschließlich über unser elektronisches Buchungsprogramm bzw. in schriftlicher Form und nur beim Landesbüro Hessen der Friedrich-Ebert-Stiftung möglich:

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Hessen  
Marktstraße 10  
65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611 34 14 15 13  
Fax: 0611 34 14 15 29  
E-Mail: landesbuero.hessen@fes.de

Sie erhalten von uns rechtzeitig eine **schriftliche Anmeldebestätigung**. **Eine Teilnahme am Seminar ist nur nach deren Erhalt möglich.**

### 2) Teilnahmebeiträge

1,5-Tagesseminar: **60,00 Euro**  
Tagesseminar: **20,00 Euro**  
Kompaktseminar: **10,00 Euro**

Da die Friedrich-Ebert-Stiftung für das Seminar finanzielle Verpflichtungen eingeht und durch den Teilnahmebeitrag nur ein Teil der entstehenden Kosten abgedeckt wird, ist eine Überweisung 10 Tage vor der Veranstaltung notwendig.

Der Teilnahmebeitrag umfasst Programm, Verpflegung (ohne Getränke) und Unterkunft im Einzelzimmer während der Dauer des Seminarsaufenthalts sowie die Seminarunterlagen, sofern vorgesehen. Kompakt- und Tagesseminare enthalten keine Unterkunft.

### 3) Teilnahmebestätigung und Zertifikat

Teilnahmebestätigung und Zertifikat werden nur bei der **vollständigen Teilnahme** während der gesamten Seminarzeit ausgestellt.

#### 4) Stornierung der Teilnahme

Eine **Stornierung** kann nur **schriftlich** erfolgen. Bei Rücktritt **zwei Wochen** vor Seminarbeginn oder später müssen wir Ihnen die Teilnahme-pauschale in Rechnung stellen.

#### 5) Veranstaltungsort

Detaillierte Informationen zum Tagungsort erhalten Sie rechtzeitig zusammen mit den Seminarunterlagen.

#### 6) Fahrtkosten

Fahrtkosten können **nicht** erstattet werden.

#### 7) Teilnehmerzahl

Um eine optimale Vermittlung der Seminarinhalte zu gewährleisten, ist die Zahl der möglichen Teilnehmenden begrenzt. Es entscheidet die Reihenfolge des schriftlichen Eingangs der Anmeldung.

#### 8) Seminarinhalte und -ablauf

Die aufgeführten Seminaurausschreibungen stellen einen inhaltlichen Rahmen für die angebotenen Seminare dar. Sie haben keinen verbindlichen Programmcharakter. Der genaue Ablauf kann variieren.

- **1,5-Tagesseminar:** Freitag 17:00 Uhr bis Samstag 18:00 Uhr
- **Tagesseminar:** wochentags 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
- **Kompaktseminar:** wochentags von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Bitte achten Sie auf eventuelle Änderungen in Ihren Teilnahmebestätigungen. Mit Rücksicht auf den Seminarablauf und den Lernerfolg aller Teilnehmenden sind An- und Abreise entsprechend den Seminarzeiten verlässlich einzuplanen.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl, Krankheit der Referent\_innen oder Fällen von höherer Gewalt behalten wir uns die Änderung des Programms bzw. die Absage vor.

#### 9) Kinderbetreuung und Barrierefreiheit

Im Einzelfall wird bei Bedarf nach Rücksprache die Möglichkeit des Angebots der Kinderbetreuung gerne geprüft. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung wenden Sie sich bitte vorher an uns.



© contrastwerkstatt/Stockphoto.com

