Einladung

Foto: Helmut Seisenberger

Workshop der FrauenKommunalAkademie

Bye bye, Bescheidenheit - selbstbewusst raus auf die Bühne!

Freitag, 21.09.2018
16.00–19.00 Uhr
und
Samstag, 22.09.2018
10.00–16.00 Uhr
BayernForum
Herzog-Wilhelm-Str. 1
80331 München

Wer andere von sich selbst und seinen Ideen überzeugen will, muss vor allem selbst von sich überzeugt sein und dies auch ausstrahlen. Oft ist es der souveräne Auftritt in der Öffentlichkeit, der über Erfolg und Gelingen entscheidet. Falsche Bescheidenheit ist dabei oft fehl am Platz. Ob im Meeting oder auf der großen Bühne, ein souveräner und selbstbewusster Auftritt erleichtert den Umgang mit Herausforderungen und macht zudem auch noch Spaß.

Ziel dieses Workshops ist es daher, die Teilnehmerinnen ganz konkret auf öffentliche Auftritte vorzubereiten:

Themenschwerpunkte:
- Stärkung des Selbstbewusstseins von Frauen in der Kommunalpolitik
- souveräner Auftritt in der Öffentlichkeit
- Auseinandersetzung und Lösung hemmender Glaubenssätze wie z.B. „Ich habe nichts zu sagen!" oder „Nur Leistung zählt, ich habe Eigenwerbung nicht nötig."
- kreativer Umgang mit Angriffen

Seminarmethoden:
- Sammeln von Themenwünschen vorab
- Selbstreflexion in Einzelarbeit
- Diskussion in Kleingruppen und im Plenum
- viele Praxisübungen mit eigenen Fallbeispielen
- Nachbetreuung per Mail

Die Teilnahmepauschale beträgt 40,- € und umfasst neben der Seminarteilnahme einen Abend- und Mittagsimbiss. Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten daher um Anmeldung mit beiliegendem Formular.

Seminarleitung:
Bettina Stackelberg, die Frau fürs Selbstbewusstsein®, www.bettinastackelberg.de
Coach, Buchautorin und Trainerin

Anmeldung per E-Mail an bayernforum@fes.de
oder per Fax 089/ 51 55 52-44

Verantwortlich:
Ellen Diehl

Organisation:
Brigitte Schurer
089-51 55 52-55

FRAUEN KOMMUNAL AKADEMIE BAYERN

FRIEDRICH EBERT STIFTUNG

BAYERNFORUM

P r o g r a m m

Workshop der FrauenKommunalAkademie

Bye bye, Bescheidenheit - selbstbewusst raus auf die Bühne!

Freitag, 21.9. 16.00 Uhr	Begrüßung	
16.05 – 19.00 Uhr	ungewöhnliche Vorstellungsrunde	**Bettina Stackelberg**, die Frau fürs Selbstbewusst-sein®, Coach, Buchautorin und Trainerin Was gehört zur gelungenen Eigen-PR? Das erste Mal „on stage" mit Feedback
Samstag, 22.9. 10.00 – 12.30 Uhr	Einzelarbeit und Diskussion in Kleingruppen	Herausfinden konkreter Situationen, in denen meine Eigen-PR besonders gelungen bzw. misslungen war
12.30 – 13.30 Uhr		Mittagspause
13.30 – 15.30 Uhr	praktische Übun-gen	Konkretes Üben auf der Bühne mit ausführlichem Feedback (z.B. Podiumsdiskussion, Vortrag, Gremi-umssitzung) Konstruktiver Umgang mit Angriffen, Diskussion und Tipps
15.30 – 16.00 Uhr		Zusammenfassung, Seminarfeedback, Ende

Änderungen im Programm vorbehalten

FRIEDRICH EBERT STIFTUNG

BAYERNFORUM

Frei. + Sa., 21./22.09.2018
BayernForum
Herzog-Wilhelm-Straße 1
80331 München

Verbindliche Anmeldung

zu *Bye Bye Bescheidenheit!*
FAX: 089/51 55 52-44 oder E-Mail: bayernforum@fes.de
Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name:

Vorname:

Geburtsjahr:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./Fax.:

E-Mail:

ausgeübter Beruf / ehrenamtliche Funktion:

Einwilligung zur Verwendung persönlicher Daten

Ich bin einverstanden, dass die FES und die ihr verbundene Akademie Frankenwarte Würzburg meine persönlichen Daten (thematische Interessen, besuchte Veranstaltungen, im Einzelfall auch Partei- und Gewerkschaftszugehörigkeit) zum Zwecke meiner Information über ihre Bildungsangebote verwenden. Die Einhaltung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen wird mir zugesichert. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte erfolgt nicht. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Datum, Unterschrift:

Wenn Sie keine weitere Nachricht erhalten, gilt Ihre Anmeldung als bestätigt. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, bitten wir dringend um telefonische Absage. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte an den/die für die Organisation verantwortliche/n FES-Mitarbeiter/in.

Die Anmeldung ist auch per E-Mail unter brigitte.schurer@fes.de möglich.

Verantwortlich:
Anna-Lena Koschig

Organisation:
Brigitte Schurer
089/ 51 55 52-55

BayernForum der Friedrich-Ebert-Stiftung
Herzog-Wilhelm-Str. 1, 80331 München
Tel.: 089 515552-40/-41 Fax: 089 515552-44
E-Mail: bayernforum@fes.de
Internet: www.bayernforum.de www.facebook.com/BayernForumFES