

Einladung zum Web-Seminar

Stark genug!

Nein sagen, Grenzen ziehen und streitlustiger werden in herausfordernden Situationen

Empowerment-Training für Frauen*

2-tägiges Seminar am 30./31. Oktober 2020, jeweils 10.00 - 14.00 Uhr

Dieser Empowerment-Workshop möchte Frauen* darin bestärken, (weiterhin) gesellschaftspolitisch zu wirken und für das einzustehen, was ihnen wichtig ist, ohne sich bis zum „Burn-Out“ zu verausgaben.

In der patriarchalen und kapitalistischen Struktur in der wir leben, ist Selbstsorge eine emanzipatorische, feministische und widerständige Praxis. Selbstsorge ist damit eingebettet in ein Bewusstsein für die eigenen Diskriminierungserfahrungen und Privilegien. Feminismus bedeutet auch die eigene Mitwirkung an ausbeuterischen Strukturen zu erkennen und sich selbst zu verändern.

Auf Grundlage dieses geteilten Erfahrungswissens möchte der Workshop eine Möglichkeit des tiefen Austausches, der Selbstreflexion und Selbsterfahrung bieten, und dazu einladen, widerständige Beziehungen und Netzwerke zu weben.

Selten war es so notwendig, gemeinsam wirklich emanzipatorische Lebenswelten zu schaffen – sich zu bestärken, sich zu unterstützen und nicht zuletzt: Spaß miteinander zu haben!

JULIA LEMMLE
– VERÄNDERUNG BEGLEITEN –

ist Kommunikationstrainerin, systemische Coach und Performerin. Sie hat das „Rhetorik-Empowerment-Training für Frauen*(FLTIN)“ entwickelt und verbindet herrschaftskritische Analyse und die Grundlagen des intersektionalen Feminismus mit Coaching-Tools und Körperarbeit, um Menschen dabei zu unterstützen, sich (wieder) mit den eigenen Werten zu verbinden und für diese und sich selbst klar einzustehen. Sie lehrt an Universitäten und arbeitet für Stiftungen und NGOs.

Schwerpunkt Tag 1:

Ressourcenaktivierung & Selbst-Ermächtigung

Was ist mir wichtig? Was will ich? Worüber habe ich Macht?

Nutze ich meine Handlungs-Macht in vollem Umfang?

Methoden: Selbstverortung /Übungen zu körperlicher Präsenz und Selbstwahrnehmung

Schwerpunkt Tag 2:

Haltung zeigen & Konfrontationen konstruktiv gestalten

Wie kann ich Position beziehen und meine Werte vertreten?

Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie führe ich?

Methoden: Körpersprache bewusst(er) einsetzen in Konfliktgesprächen / Rollenspiele

Zur Anmeldung: Bitte schreiben Sie ein paar Sätze dazu, womit und was Sie aktuell beschäftigt und was Sie motiviert, an diesem Web-Seminar teilzunehmen.

Bitte melden Sie sich verbindlich bis Mittwoch, den 28. Oktober 2020 bei uns an:

per E-Mail an anmeldung.potsdam@fes.de

Link zur online-Anmeldung
[https://www.fes.de/veranstaltungen/?Veranummer= 248991](https://www.fes.de/veranstaltungen/?Veranummer=248991)

Der Teilnahmebeitrag beträgt 20,00 €.
Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie die Kontoverbindung.

Friedrich-Ebert-Stiftung e.V.
Landesbüro Brandenburg
Hermann-Elflein-Str. 30/31, 14467 Potsdam
Tel. (0331) 29 25 55

E-Mail: anmeldung.potsdam@fes.de
www.fes.de/landesbuero-brandenburg
<https://www.facebook.com/FES.Brandenburg/>