



Kompetent und engagiert führen: Seminare für Frauen!

Wir brauchen die Stimmen von vielen engagierten starken Frauen in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

Mit unserem Programm möchten wir Ihnen daher für Ihr gesellschaftspolitisches Engagement kommunikative und soziale Kompetenzen vermitteln und Sie damit in Ihrem gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Engagement unterstützen.

Wer als Frau ein politisches Amt übernommen hat oder dies anstrebt, findet hier passgenaue Angebote, wie mit den richtigen Strategien politische Projekte, z. B. als Bürgermeisterin, umgesetzt werden und auf wirksame Weise kommuniziert werden können: im persönlichen, öffentlichen und virtuellen Raum.

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Seminaren, die als Präsenz- oder Web-Seminare angeboten werden. Dort können Sie gemeinsam mit anderen Frauen und fachkundigen Trainerinnen Ihre Kenntnisse vertiefen und Ideen austauschen.



Die **ANMELDUNG** erfolgt über die Internetseite <https://www.fes.de/regionalbuero-rheinland-pfalz-saarland/>. Telefonische Anmeldungen können wir leider nicht entgegen nehmen.

Bei Anmeldung erhalten Sie von uns eine **ANMELDEBESTÄTIGUNG**, mit der die Zahlung der Teilnahmegebühr verbunden ist. Erst mit Zahlung der Teilnahmegebühr ist Ihre Teilnahme bestätigt.

Die Teilnahmegebühr für Präsenz-Seminare schließt Programm, Seminarunterlagen, Unterkunft im Einzelzimmer und Verpflegung (außer Getränke) ein, sofern nicht anders ausgewiesen. Der Beitrag ist unabhängig von den in Anspruch genommenen Leistungen zu zahlen. Bitte informieren Sie uns, sollten Sie vegetarische Kost wünschen.

Den **TEILNAHME-LINK** für die Web-Seminare verschicken wir einen Tag vor der Veranstaltung.

Eine **STORNIERUNG** kann nur schriftlich per Post oder per E-Mail erfolgen. Bei einer Stornierung zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder später können wir Ihnen die Teilnahmegebühr nicht erstatten, es sei denn, der Seminarplatz kann durch eine Ersatzteilnehmerin besetzt werden.

KONTAKTDATEN:

Annette Haensel, Friedrich-Ebert-Stiftung, Regionalbüro Mainz Rheinland-Pfalz/Saarland, Große Bleiche 18–20, 55116 Mainz, Telefon: 06131 96067–0; Fax: 06131 96067–66, E-Mail: mainz@fes.de

WEB-SEMINAR: SOUVERÄN UMGEHEN MIT ANGRIFFEN IN DER POLITIK

März: 12.03. – 13.03.2021 (Freitag, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 10.00–15.00 Uhr)

November: 12.11. – 13.11.2021 (Freitag, 17.00–20.00 Uhr, Samstag, 10.00–15.00 Uhr)

Es geht nicht immer fair zu in der Politik. Angriffe unter der Gürtellinie sind „normal“, eine gute Gesprächskultur gibt es eher selten. Viele Frauen reagieren sprachlos, andere reagieren mit Gegenangriffen, dennoch sitzt der Angriff und statt uns über die deplatzierte Kommunikation unseres Gegenübers zu ärgern, ärgern wir uns über uns selbst. Erst im Nachhinein fällt uns eine schlagfertige oder witzige Antwort ein, mit der wir auf die Provokation oder Manipulation hätten reagieren können. Zunehmend ist es auch wichtig, wie man sich in den sozialen Medien bewegt, wenn man angegriffen wird – hier wirkt die Corona-Krise teilweise verstärkend. In diesem Web-Seminar geht es darum, wie Sie solchen Situationen mit klaren Strategien erfolgreich begegnen, ohne selbst auf die negative Kommunikationsebene gehen zu müssen. Es gibt viele praktische Übungen, mit denen Sie erkennen und verstehen können, wann diese Machtspiele eingesetzt werden und wie Sie in diesem Spiel konstruktiv gewinnen können. Eine wichtige Strategie ist natürlich, die Angriffe ins Leere laufen zu lassen. Voraussetzung dafür ist, es nicht mehr als Angriff gegen sich selbst zu interpretieren, dann kann ich souverän bleiben.

Inhalte u.a.: Methoden der sachlichen Argumentations- und Gesprächsführung, Reframing, Umgang mit persönlichen Beleidigungen

Seminarleitung: Marion Bredebusch

Tagungsort: Online
Teilnahmegebühr: 60 €
(max. 12 Teilnehmerinnen)

Anmeldung 12.–13.3. >

Anmeldung 12.–13.11. >

Marion Bredebusch ist Diplom-Pädagogin und führt Trainings – speziell auch für Frauen – seit mehr als 30 Jahren mit Freude und Leidenschaft durch. Sie ist bundesweit tätig, um Führungs- und Kommunikationskulturen in Unternehmen, Verbänden und in der Politik positiv zu verändern. Standort des „BREDEBUSCH-Institut für Kommunikation und Kompetenz“ ist Saarbrücken.



WEB-SEMINAR: POLITIK GOES ONLINE – WAS HAT IM CORONA-JAHR FUNKTIONIERT UND WAS NICHT?

April: 16.04. – 17.04.2021 (Freitag, 16.00 – 19.00 Uhr, Samstag, 9.00 – 15.00 Uhr)

Wir leben gerade in sehr turbulenten und schwierigen Zeiten. Die Kontaktbeschränkungen, ausgelöst durch die Pandemie, haben unsere Kommunikations- und Begegnungsmöglichkeiten stark eingeschränkt. Im letzten Jahr hat dies zu vielen neuen Ansätzen in der Online-Kommunikation geführt. Da hieß es für politisch Aktive: Umdenken beim Organisieren von politischen Veranstaltungen und auch bei allen anderen Kommunikationsformen. Statt Bürgerdialog vor Ort wurden Online Townhall-Meetings durchgeführt, Messenger-Kommunikation statt Haustürwahlkampf organisiert und Share-Pics gepostet statt Kugelschreiber und Flyer zu verteilen. Manches davon hat uns Freude bereitet, manches kam weniger gut an. Nun wollen wir aus diesem ersten Jahr der „Blitz-Digitalisierung“ lernen und schauen, was strategisch klug in der Zukunft etabliert werden sollte und wie die Umsetzung funktionieren kann.

Inhalte u.a.: Inhalte zu Online-Botschaften machen, Kommunikationskonzepte und digitale Strategien für verschiedene Veranstaltungsformate, Visualisierung, praktische Übungen zur Vorbereitung von Kampagnen und Online-Veranstaltungen anhand eigener Projektkonzepte.

Seminarleitung: Johannah Illgner

Tagungsort: Online
Teilnahmegebühr: 60 €
(max. 16 Teilnehmerinnen)

Anmeldung Internet >

Johannah Illgner hat mit ihrer Agentur Plan W/Heidelberg in den letzten Monaten einige Kampagnen ad hoc digitalisieren müssen und hat damit einen aktuellen Überblick über Formate, Tools und Plattformen.



PRÄSENZ-SEMINAR: AUFTRITTSKOMPETENZ – PRÄSENTATION: SELBSTSICHER VOR PUBLIKUM SPRECHEN UND PRÄSENTIEREN

Mai: 07.05. – 09.05.2021 (Beginn am Freitag 17.30 Uhr, Ende am Sonntag 14.00 Uhr)

Wenn Sie sich gesellschaftlich oder politisch engagieren, wird es früher oder später geschehen, dass Sie auch vor Publikum sprechen oder präsentieren dürfen. In solchen Situationen sind vor allem eine stimmige Botschaft und selbstbewusstes Auftreten entscheidend. Denn nur wer von sich und ihrer Sache überzeugt ist, kann auch andere Menschen davon überzeugen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mehrfach das Sprechen vor Publikum /Kamera zu trainieren. Auf diese Art können Sie viel über sich und Ihre Wirkung erfahren.

Wir werden gezielt an Ihrer Rhetorik, Ihrer Präsenz und an Ihrer Stimme arbeiten. Darüber hinaus werden Sie einen Fahrplan an die Hand bekommen, der Ihnen zukünftig bei der Vorbereitung von Reden und Präsentationen Orientierung geben wird. Durch das professionelle Feedback, zahlreiche Übungen und Praxistipps werden Sie lernen, selbstsicherer vor Publikum zu sprechen.

Inhalte: Zielsetzung und Zielgruppe, spannend Einsteigen und stark Abschließen, souveräne Körpersprache, gezielter Einsatz von Medien, kräftige Stimme, Lampenfieber

Seminarleitung: Nancy Fischer

Tagungsort: Ebertor Hotel
Heerstraße 172, 56154 Boppard
Teilnahmegebühr: 110 €
(max. 12 Teilnehmerinnen)

Anmeldung Internet >

Nancy Fischer ist Dipl.–Schauspielerin, B.Sc. Psychologin und Trainerin. Seit 15 Jahren steht sie auf Bühnen in Deutschland und Österreich. Als Trainerin kombiniert sie ihre praktischen Erfahrungen von der Bühne mit psychologischem Hintergrundwissen und unterstützt Menschen dabei, selbstbewusster aufzutreten.



PRÄSENZ-SEMINAR: ERFOLGREICH UND STRATEGISCH DIE EIGENEN ZIELE SETZEN UND ERREICHEN ALS BÜRGERMEISTERIN – UND DABEI AUTHENTISCH BLEIBEN UND SPUREN HINTERLASSEN

Juni: 25.06. – 27.06.2021 (Beginn am Freitag 17.30 Uhr, Ende am Sonntag 14.00 Uhr)

Die Rolle der Bürgermeisterin ist eine ganz besondere. Hier gilt es, eigene Akzente zu setzen, nicht in die Fußstapfen von anderen zu treten und den eigenen authentischen Stil zu finden und zu leben. Nur so können die politischen Ziele glaubwürdig erreicht werden. Daher geht es in diesem Seminar um die Stärkung des eigenen Profils.

Um die eigenen politischen Ideen und Ziele zu verwirklichen, braucht es eine ganz spezifische Strategie: Welche Projekte will ich verwirklichen, was will ich am Ende meiner Amtszeit erreicht haben? Wie gelingt mir das mit Freude und Leichtigkeit? Auf dem Weg zur Erreichung der politischen Ziele gilt es zudem, sich souverän mit Widerständen auseinanderzusetzen und diesen zu begegnen. Dazu gehört z. B. sich den nötigen Rückenwind zu organisieren, Netzwerke zu nutzen und Verbündete zu finden. Im Seminar werden Sie darüber hinaus Tipps für das überzeugende Auftreten erhalten sowie Ihre eigenen Stärken, Potenziale und Ressourcen herausarbeiten. Anhand eigener Projekte/Beispiele können Sie das neue Wissen erproben und erhalten Feedback zu Ihrer Wirkung, um die Menschen mitzunehmen und gute Ideen umzusetzen.

Seminarleitung: Marion Bredebusch

Tagungsort: Hotel INNdependence Mainz
Gleiwitzer Straße 4, 55131 Mainz
Teilnahmegebühr: 110 €
(max. 15 Teilnehmerinnen)

Anmeldung Internet >

Marion Bredebusch ist Diplom-Pädagogin und führt Trainings – speziell auch für Frauen – seit mehr als 30 Jahren mit Freude und Leidenschaft durch. Sie ist bundesweit tätig, um Führungs- und Kommunikationskulturen in Unternehmen, Verbänden und in der Politik positiv zu verändern. Standort des „BREDEBUSCH-Institut für Kommunikation und Kompetenz“ ist Saarbrücken.



WEB-SEMINAR: AUFTRITTSKOMPETENZ – SELBSTPRÄSENTATION: SO GELINGT DIE SELBSTVORSTELLUNG ONLINE UND OFFLINE

September: 03.09.2021 (Freitag, 17.00 – 20.00 Uhr) und **05.09.2021** (Sonntag, 16.00 – 19.00 Uhr)

Es kommt immer wieder vor, dass Sie sich selbst vorstellen müssen – sei es bei offiziellen Anlässen oder in einem neuen Verband oder wenn Sie sich für ein Amt bewerben.

In diesem zweiteiligen Online-Workshop werden Sie das Reden über die eigene Person, Ihre Ziele und Interessen aktiv trainieren. Gemeinsam werden wir mittels einer intensiven Video-Analyse Ihr Auftreten reflektieren, so dass Sie sich Ihrer Wirkung und auch Ihrer Möglichkeiten bewusst werden.

Wir werden gezielt an Ihrer Rhetorik, Ihrer Stimme und an Ihrer Körpersprache arbeiten. Darüber hinaus gibt es Tipps für das Sprechen vor der Kamera. Durch das professionelle Feedback, die Hilfestellungen und die Praxistipps werden Sie lernen, selbstbewusster aufzutreten. (Bitte planen Sie zusätzlich 2 Stunden für eine Video-Aufgabe am 4.9. ein.)

Seminarleitung: Nancy Fischer

Tagungsort: Online
Teilnahmegebühr: 60 €
(max. 8 Teilnehmerinnen)

Anmeldung Internet >

Nancy Fischer ist Dipl.–Schauspielerin, B.Sc. Psychologin und Trainerin. Seit 15 Jahren steht sie auf Bühnen in Deutschland und Österreich. Als Trainerin kombiniert sie ihre praktischen Erfahrungen von der Bühne mit psychologischem Hintergrundwissen und unterstützt Menschen dabei, selbstbewusster aufzutreten.

