

Seminare für Frauen

Kompetent und selbstsicher im Engagement: Seminare für Frauen

Wir brauchen die Stimmen von aktiven Frauen in allen Bereichen der Gesellschaft, ob Politik oder Wirtschaft. Mit unserem Seminarprogramm möchten wir Sie daher beim Erwerb von Kompetenzen für Ihr kommunal- oder gesellschaftspolitisches Engagement unterstützen.

Sie finden hier Angebote, wie Sie Ihre Ideen und Projekte strategisch vorbereiten, umsetzen und vor allem kommunizieren können – im 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 sich vernetzen.

Wir freuen uns auf Sie!



© FatCamera/iStockphoto.de

Teilnahmebedingungen

Die **Anmeldung** erfolgt über die Anmeldebuttons bei den Seminaren oder über den [Link zur Webseite](#).

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. Für Schüler_innen, Auszubildende, Studierende und Erwerbslose können wir eine um 10 Euro ermäßigte Teilnahmegebühr anbieten.

Den Teilnahme-Link für die Web-Seminare verschicken wir einen Tag vor der Veranstaltung.

Eine **Stornierung** kann nur schriftlich per E-Mail oder per Post 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.

Sie haben noch Fragen? Kontaktieren Sie uns:

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

WEB-SEMINAR: STORYTELLING IN KAMPAGNEN – MITREISSEND GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Februar: Fr, 10.02. (16.00 – 19.00 Uhr) **und Sa, 11.02.2023** (09.00 – 15.00 Uhr)

Geschichten zu erzählen ist eine bewährte Praxis, mit der Wissen vermittelt und Emotionen geweckt werden. Das als „Storytelling“ bekanntgewordene Instrument wird schon seit sehr langer Zeit in der Politik genutzt: Als roter Faden in Kampagnen, in Reden oder auch für Präsentationen ist Storytelling eine Methode, ein Alleinstellungsmerkmal zu transportieren oder einer Kampagne eine individuelle, authentische Note zu verleihen.

In diesem Online-Seminar lernen Sie ihre eigenen Geschichten zu entwickeln, Schreibtechniken zu erlernen, sowie Anwendungsmöglichkeiten im politischen Betrieb kennen. Lassen Sie die Leidenschaft, die Sie im Ehrenamt oder politischem Engagement begleitet, überschwappen und in eine mitreißende Geschichte gießen.

Seminarinhalt: Storytelling – Hintergrundwissen & Nutzen, Entwicklung der eigenen Story-Line, Best-Practice-Beispiele, Entwicklung einer Kommunikationsstrategie entlang der Core-Story, mitreißendes Schreiben

Methodik: Abwechslungsreicher Mix aus Trainerinnen-Input, Videoeinspielungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussion/Erfahrungsaustausch

Seminarleitung: Kristina Scheuermann

Tagungsort: Online
Teilnahmegebühr: 60,00 €

Kristina Scheuermann berät KMUs, Start-ups sowie politische und wissenschaftliche Einrichtungen zu den Themen crossmediale Kommunikationsstrategien, digitales Storytelling, diversitygerechte Kommunikation, Digitalisierung und politische Beratung. Die studierte Politikwissenschaftlerin und Ethnologin ist Mitgründerin der Heidelberger Agentur für politische Kommunikation Plan W und Profi für kreative Kampagnen.



Anmeldung Internet >

WEB-SEMINAR: DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN DER IN POLITIK-KREATIVES SCHREIBEN FÜR TEXTE,REDEN UND BERICHTE

März: Sa, 04.03.2023 (10.00 – 15.00 Uhr) **und Sa, 11.03.2023** (10.00 – 15.00 Uhr)

Jahresberichte, Mitgliederschriften, Artikel für die Homepage und nicht zuletzt Reden – oft gibt es in der politischen Arbeit viel zu sagen, aber kreative Zugänge fehlen. Mit unterschiedlichen Anforderungen bei unterschiedlichen Textsorten und Informationen umzugehen und dabei noch gut lesbare Texte zu schreiben, ist nicht einfach. Aber schreiben, und auch kreatives Schreiben, ist Arbeit und kann geübt werden. Denn ein ansprechender Text erreicht mehr Menschen, klingt mitreißender und vergisst doch nie, was die Verfasserin eigentlich sagen will.

In diesem praktischen Seminar werden Leitfäden zum sicheren Schreiben vermittelt und in Übungen ausprobiert. Wir entwirren den roten Faden, besuchen das literarische Schreiben, lernen Leidenschaft in sachliche Texte zu lassen und Ordnung ins Chaos zu bringen. Durch professionelles Feedback und Strategien, die Sie individuell auf ihre Arbeit anpassen können, werden Sie lernen, textsicherer und kreativer zu schreiben.

Seminarinhalt: Textsorten und Zielgruppen, kreative Schreibübungen, Lektorat und Korrektur, Schreibplanung, Strategien zum sicheren Schreiben, Unterschiede zwischen gelesenen und gesprochenen Texten

Methodik: Inputs, Text-Übungen und gemeinsames Auswerten, Best-Practice-Beispiele, Vorbereitung eines konkreten Textes/Rede/Berichts

Seminarleitung: Eva-Maria Obermann

Tagungsort: Online
Teilnahmegebühr: 60 €

Eva-Maria Obermann ist Literatur- und Medienwissenschaftlerin und arbeitet im digitalen Marketing. Sie schreibt seit dreizehn Jahren beruflich wie privat in unterschiedlichen Formaten. Als Dozentin für kreatives Schreiben hilft sie, kreative Zugänge zum Schreiben zu erarbeiten, den eigenen Schreibweg kennenzulernen und den eigenen Text auf Anlass und Zielgruppe abzustimmen.



Anmeldung Internet >

PRÄSENZ-SEMINAR: „KEINER HÖRT MIR ZU!“ – MIT KRAFTVOLLER STIMME POLITIK MACHEN

April: Fr, 21.04. (Anreise bis 17.30 Uhr) **bis So, 23.04.2023** (Abreise um 14 Uhr)

Spontan vor Publikum oder vor der Kamera zu sprechen, ist oft eine große Herausforderung. Die Lösung liegt im sogenannten Sprechdenken – eine Form der Improvisation, bei der man während des Sprechens den Inhalt entwickelt. Außerdem braucht es für die Vermittlung wichtiger Inhalte eine kraftvolle Stimme – hierbei steht einem die eigene Stimme oftmals im Weg. Gerade dann, wenn sie viel zu leise und hoch ist.

In diesem Seminar gehen wir auf Probleme ein. Wir machen uns auf die Suche nach Ihrer persönlichen Art des Sprechens und ver helfen Ihnen zu Ihrer ureigenen Stimmkraft. Mit Improvisationstechniken trainieren wir spontanes Reden und erheben die Stimme.

Seminarinhalt: Improvisation, Stegreifrede, Atmung, Grundlagen der Stimm- und Sprechtechnik

Methodik: Improvisations-, Atem-, Stimm- und Sprechübungen

Seminarleitung: Nancy Fischer

Tagungsort:
Hotel Ebertor, Boppard
Teilnahmegebühr: 100 €

Nancy Fischer ist Dipl. Schauspielerin, B.Sc. Psychologin und Trainerin. Seit über 15 Jahren steht sie auf den unterschiedlichsten Bühnen in Deutschland und Österreich. Als Trainerin kombiniert sie ihre praktischen Erfahrungen von der Bühne mit dem psychologischen Hintergrundwissen und hilft anderen Menschen selbstbewusster aufzutreten.



Anmeldung Internet >

WEB-SEMINAR: SOUVERÄN UMGEHEN MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN IN DER POLITIK

Mai: Fr, 19.05. (17.00–20.00 Uhr) **und Sa, 20.05.2023** (10.00–15.00 Uhr)

Es geht nicht immer fair zu in der Politik. Angriffe unter der Gürtellinie kommen leider noch häufig vor, wodurch eine respektvolle Gesprächskultur auf der Strecke bleiben kann. Auch die Begegnungen mit politisch Andersdenkenden zum Beispiel an einem Infostand oder im politischen Wettbewerb können durchaus zu Konfrontationen führen, die es einem schwer machen souverän zu bleiben. Viele Frauen reagieren „sprachlos“, andere reagieren mit „Gegenangriffen“. Statt uns über die deplatzierte Kommunikation unseres Gegenübers zu ärgern, ärgern wir uns über uns selbst. Erst im Nachhinein fällt uns eine schlagfertige Antwort ein.

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.

Seminarinhalte: Reaktionszeit gewinnen, Angriffe und ihre Bedeutung verstehen, Florett statt Keule: Energiearme Techniken kennen und anwenden, ‚Schutzschild‘ anziehen können und Angriffe abprallen lassen

Methodik: Eigene Beispiele als Grundlage, Input der Seminarleiterin, Einzel- und Gruppenarbeit

Seminarleitung: Marion Bredebusch

Tagungsort: Online

Teilnahmegebühr: 60 €

[Anmeldung Internet >](#)

Marion Bredebusch ist Diplom-Pädagogin und führt Trainings – speziell auch für Frauen – seit 34 Jahren mit viel Freude und Leidenschaft durch. Vom Standort Saarbrücken aus ist sie mit „BREDEBUSCH-Institut für Kommunikation und Kompetenz“ bundesweit tätig. Ihre Themen-Schwerpunkte sind Führungs- und Kommunikationskultur (basierend auf Respekt und Gerechtigkeit) in Unternehmen, Verbänden und Politik.



WEB-SEMINAR: DIVERSITY IN DER KOMMUNALPOLITIK STRATEGISCH ANGEHEN

Juni: Fr, 16.06. (17.00–20.00 Uhr) **und Sa, 17.06.2023** (10.00–15.00 Uhr)

Unsere Gesellschaft ist vielfältig und bunt. Studien zeigen längst, dass diverse Teams innovativer und erfolgreicher sind. Die Erfahrung zeigt aber auch, dass Diversität nicht nur ein erwünschter Faktor ist, sondern auch eine Herausforderung für die beteiligten Personen und Strukturen mit sich bringen kann. Wie kann es demnach gelingen, die vielfältigen Potenziale von Menschen zu erkennen und Menschen verschiedenster Hintergründe in die Kommunalpolitik einzubinden und ihre Repräsentation somit zu verbessern?

Neben einer grundlegenden Wissensvermittlung zu den verschiedenen Dimensionen von Vielfalt sollen diese Fragen bearbeitet werden. Mit Blick auf die eigenen Strukturen vor Ort, sollen so Ansätze und Strategien im Umgang mit Diversität entwickelt werden. Das Ziel ist es, Strategien herauszuarbeiten, die die Vielfalt in den eigenen Reihen sichtbar machen.

Seminarinhalte: Wissensvermittlung der Diversity-Dimensionen; Sensibilisierung für Diversität; Entdecken von Gemeinsamkeiten und Überschneidungen; Strategieentwicklung für die eigene Struktur für die kommunale Politik

Methodik: Wechsel zwischen Theorie-Inputs, Einzelarbeit, interaktiver Austausch in Kleingruppen und im Plenum

Seminarleitung: Johannah Illgner

Tagungsort: Online

Teilnahmegebühr: 60 €

[Anmeldung Internet >](#)

Johannah Illgner ist Politikwissenschaftlerin, Gründerin und Inhaberin von Plan W, der Agentur für strategische Kommunikation. Johannah hat sich den Themen Diversity, Empowerment von Frauen und weibliche Netzwerke verschrieben. Ihr Schwerpunkt liegt demzufolge auf diversitybewusste und gendersensible Strategieberatung für verschiedenste Akteur_innen aus Wirtschaft, Parteien, Verwaltungen, Verbänden und NGOs.



PRÄSENZ-SEMINAR: EMPOWERMENT FÜR FRAUEN

Juni: Fr, 30.06. (Anreise bis 17.30 Uhr), **bis So, 02.07.2023** (Abreise 14.00 Uhr)

Sich selbst wichtig nehmen und auch so auftreten können, das ist für viele Frauen eine große Herausforderung, vor allem wenn sie bestimmte Strukturen und Umstände daran hindern.

In diesem Workshop finden Sie zunächst Antworten: Welche Talente und Ressourcen haben Sie und wie können Sie diese einsetzen? Diese umsetzen und leben zu können, klingt vermeintlich einfach, dennoch stehen unsere Sozialisation und Prägung dem oftmals entgegen, wodurch die eigene innere Haltung und unser Handeln beeinflusst werden. Daraus resultiert nicht selten der Glaube, weniger wert zu sein und unser Können und unseren Erfolg zu hinterfragen.

Im Seminar werden Sie mit sich selbst arbeiten und lernen wie Sie Ihr Leben und Ihre Politik in die eigenen Hände nehmen.

Seminarinhalt: Eigene Ressourcen erkennen und leben können; Prägungen und Glaubensmuster erkennen; sich selbst umprogrammieren können, Unterschied zwischen Haltung und Verhaltensebene kennen; Auf der Verhaltensebene anders agieren können; Eigene Triggerpunkte erkennen und lösen; Selbstbewusst und souverän sich durchsetzen können

Methodik: Übungen zu Selbst- und Fremdwahrnehmung, Analyse der eigenen inneren Haltung, Input der Seminarleiterin, Einübung von Durchsetzungsstrategien

Seminarleitung: Marion Bredebusch

Tagungsort: Bildungszentrum Kirkel

Teilnahmegebühr: 100 €

[Anmeldung Internet >](#)

Marion Bredebusch ist Diplom-Pädagogin und führt Trainings – speziell auch für Frauen – seit 34 Jahren mit viel Freude und Leidenschaft durch. Vom Standort Saarbrücken aus ist sie mit „BREDEBUSCH-Institut für Kommunikation und Kompetenz“ bundesweit tätig. Ihre Themen-Schwerpunkte sind Führungs- und Kommunikationskultur (basierend auf Respekt und Gerechtigkeit) in Unternehmen, Verbänden und Politik.



WEB-SEMINAR: AUFTRITTSKOMPETENZ: „VIDEO-RHETORIK FÜR SOCIAL MEDIA“

Oktober: Fr, 06.10. (17.00–20.00 Uhr) **und So, 08.10.2023** (17.00–20.00 Uhr)

Wer sich eine online Präsenz aufbauen möchte, der kommt um das Thema Videos nicht herum.

Egal, ob auf Instagram oder Facebook (oder auf anderen Plattformen) – kurze Videos sorgen für Aufmerksamkeit und Reichweite.

Doch viele Menschen haben Respekt davor, vor einer laufenden Kamera zu sprechen. Wir werden uns daher mit den Grundlagen der Video-Präsentation beschäftigen. Sie erfahren, wie Sie es schaffen, die Zuhörenden ab dem ersten Satz zu gewinnen und welche Strukturen sich für Kurzvideos eignen.

WICHTIG: Bitte planen Sie zusätzlich 2 Stunden für eine Video-Aufgabe am Samstag ein!

Seminarinhalt: Rhetorik-Strukturen, 10-Schritte-Plan zur Erstellung von Video-Inhalten und Tipps zum Sprechen vor der Kamera

Methodik: Video-Analyse, theoretischer Input und Praxistipps

Seminarleitung: Nancy Fischer

Tagungsort: ONLINE

Teilnahmegebühr: 60 €

[Anmeldung Internet >](#)

Nancy Fischer ist Dipl. Schauspielerin, B.Sc. Psychologin und Trainerin. Seit über 15 Jahren steht sie auf den unterschiedlichsten Bühnen in Deutschland und Österreich. Als Trainerin kombiniert sie ihre praktischen Erfahrungen von der Bühne mit dem psychologischen Hintergrundwissen und hilft anderen Menschen selbstbewusster aufzutreten.



WEB-SEMINAR: GUERILLA MARKETING – KREATIVE IDEEN FÜR DIE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

November: Sa, 25.11.2023 (9.00–15.00 Uhr)

Guerilla Marketing wurde ursprünglich für Grassroots-Kampagnen von Vereinen und sozialen Bewegungen entwickelt. Die Technik erfordert Kreativität, Flexibilität und die Bereitschaft, auch kleine Risiken einzugehen. Dabei geht es darum, mit möglichst geringem Einsatz von finanziellen Ressourcen eine größtmögliche Wirkung zu erzielen und Aufmerksamkeit für eine Organisation, ein Unternehmen oder Anliegen zu schaffen. Zentral dabei sind ungewöhnliche Ideen mit Überraschungseffekt.

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf den Inhalt und Dialog, der mit der Aktion entsteht. Es wird darum gehen, Ideen auf die Straße zu bringen und so Gesprächsanlässe zu schaffen. Im Seminar werden Sie lernen, was Guerilla-Marketing genau ist und welche spannenden Ideen es schon gab und vor allem, wie Sie zu Ihrer eigenen Idee und Umsetzung kommen – online oder offline.

Seminarinhalt: Hintergrundwissen Guerilla-Marketing, Best-Practice off- und online, Kreativtechniken zur Ideenfindung

Methodik: abwechslungsreicher Mix aus Trainerinnen-Input, Videoeinspielungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussion/Erfahrungsaustausch

Seminarleitung: Kristina Scheuermann

Tagungsort: ONLINE

Teilnahmegebühr: 60 €

[Anmeldung Internet >](#)

Kristina Scheuermann berät KMUs, Start-ups sowie politische und wissenschaftliche Einrichtungen zu den Themen crossmediale Kommunikationsstrategien, digitales Storytelling, diversitygerechte Kommunikation, Digitalisierung und politische Beratung. Die studierte Politikwissenschaftlerin und Ethnologin ist Mitgründerin der Heidelberger Agentur für politische Kommunikation Plan W und Profi für kreative Kampagnen.



Seminare für Frauen