



EINLADUNG

FEMALE EMPOWERMENT – RAUS AUS DER NEBENROLLE

LASS DEINE INNERE STIMME FÜR DICH SPRECHEN UND ERFINDE DICH NEU

Seminarnummer:
01- 1133 0602/8KH

Freitag, 17. Juni 2023, 16.30 Uhr (Anreise bis 16.00 Uhr)
bis Samstag, 18. Juni 2023, 15.30 Uhr

**FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG**
Landesbüro NRW

Jugendherberge Köln-Deutz

Du engagierst dich ehrenamtlich oder überlegst, es zu tun? Dann weißt du, dass Klarheit in Sprache und Körpersprache ein wesentlicher Erfolgsgarant für deinen souveränen Auftritt sind. In diesem 2-tägigem Seminar beschäftigen wir uns mit den drei Bereichen Kommunikation, Selbstbewusstsein und Kreativität.

Wir widmen wir uns:

- deiner Stimme als Schlüssel zu Selbstvertrauen und Wirksamkeit
- deinem inneren Dialog "Wie redest du eigentlich mit dir?!"
- deiner Selbstdarstellung: Rollenarbeit
- deiner Kommunikation: sprachliche Unsicherheiten entfernen, aktives Zuhören, Gemeinschaft stärken, Netzwerke bauen, Verbindung schaffen
- deinem Körperbewusstsein: Statusarbeit, Raumwahrnehmung, Körpersprache
- deinem Zugang zu deiner Kreativität: Multisensorisches Arbeiten und Schreibtools

Ziel des Seminars: Empowerment! Wir lenken den Blick auf dein Potenzial und vermitteln Lebenskunst!

Referentinnen: **Mareile Blendl und Anna-Maria Kuricová**

Seminarleitung: **Jeanette Rußbült**

Verantwortlich

Jeanette Rußbült

☎ 0228 / 883-7210

E-Mail: Jeanette.Russbuelte@fes.de

Veranstaltungsort

Jugendherberge Köln-Deutz

Siegesstr. 5

50679 Köln

Organisation

Katharina Hueske

Landesbüro NRW

Friedrich-Ebert-Stiftung

Godesberger Allee 149

53175 Bonn

E-Mail: anmeldung.lbnrw@fes.de

www.fes.de/landesbuero-nrw
www.facebook.com/FESNRW
twitter.com/FESNRW

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte vor der Veranstaltung an uns.

FREITAG

- 16.00 Uhr Anreise, Verteilung der Zimmer
- 16.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung des Programms, Einstieg
Bisherige Bilanz/Analyse und Erwartungen
- Deine Stimme als Schlüssel zu Selbstvertrauen und Wirksamkeit
- 18.00 Uhr Abendessen
- 18.45 Uhr - Dein innerer Dialog „Wie redest Du mir Dir?“
- 21.00 Uhr Ende der Seminareinheit

SAMSTAG

- 09.00 Uhr - Selbstdarstellung und Rollenarbeit
- Kommunikation: sprachliche Unsicherheiten entfernen, aktives Zuhören, Gemeinschaft stärken, Verbindung schaffen
10.30 – 10.45 Kaffeepause
- Körperbewusstsein: Statusarbeit, Raumwahrnehmung, Körpersprache
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Zugang zu Deiner Kreativität: Multisensorisches Arbeiten und Schreibtools
Evaluation, Abschlussrunde, Abreise
- 15.30 Uhr Seminarende

Programm vorbehaltlich möglicher Änderungen



demokratie
leben

Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



Gefördert durch die Landeszentrale für politische Bildung NRW

Unsere Bildungsveranstaltungen werden vom Land Nordrhein-Westfalen auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes gefördert.
Unsere Angebote richten sich deshalb vor allem an interessierte Menschen, die in NRW leben oder arbeiten

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Informationen zur Überweisung der Teilnahmepauschale.

Die Unterbringung erfolgt in der Regel im Doppelzimmer. Für ein Einzelzimmer fällt ein Zuschlag an.

Die Teilnahmepauschale in Höhe von € 50 bzw. € 40 für Studierende / Schüler_innen / Sozialleistungsempfänger_innen u.ä. (Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben!) schließt Programm, Unterkunft und Verpflegung (mit Ausnahme der Getränke) ein, sofern nicht anders ausgewiesen.

Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen!