



Seminar für kommunalpolitisch aktive Frauen

## Rhetorik und Empowerment für Frauen\*

Grundlagen der Rhetorik und Strategien der Selbstbefähigung und Selbstbemächtigung für das kommunalpolitische Wirken stehen in diesem Seminar im Vordergrund. Wie können die eigenen Ressourcen aktiviert werden? Wie betont man die eigenen Stärken? Welche Werte sind Ihnen für die eigene politische Arbeit wichtig?

In praktischen Übungen gibt es Raum die freie Rede und eine wirkungsvolle Körpersprache zu trainieren. Die Trainerin motiviert dabei stets zur kritischen Auseinandersetzung mit stereotypen Zuschreibungen an weiblich sozialisierte politisch Aktive und damit verbundenen Erwartungen an kommunikative Verhaltensweisen und berufliches Auftreten.

Um 13 Uhr wird es eine gemeinsame Pause mit Mittagessen geben.

### Trainerin:



**Julia Lemmle**, Rhetorik & Empowerment

zertifizierte systemische Coach, Kommunikationstrainerin & Performerin

© Foto: Steffi Luthardt.

### +ANMELDUNG MIT MOTIVATIONSBSCHREIBUNG bis 30.04.2024 +

Die Seminare der Kommunalakademie Bayern richten sich an Menschen, die sich kommunalpolitisch (z.B. in Parteien, Flüchtlingshilfe, Jugendarbeit oder Gewerkschaften) engagieren (wollen). Für die Anmeldung benötigen wir eine kurze Motivationsbeschreibung: Wo engagieren Sie sich aktuell? Was erhoffen Sie sich vom Seminar? (2-3 Sätze). Dies dient auch zur Vorbereitung der Trainer\_innen.

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung wenden Sie sich spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung an uns. Teilnehmende mit Kindern sind willkommen. Wir übernehmen die Übernachtung und Verpflegung für eine Betreuungsperson.

Samstag,  
04. Mai 2024  
von 10:00 Uhr  
bis 17:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Büro Regensburg  
Seminarraum  
Lilienthalstr.8  
93049 Regensburg

Wir bitten um Anmeldung  
per [Link](#)

Verantwortlich:  
Eva Nagler

Organisation:  
Detlef Staude  
0941/788 354-38  
detlef.staude@fes.de

Die **Teilnahmegebühr** beträgt **20,-- Euro**. Diese ist unabhängig von in Anspruch genommener Leistung erst nach Erhalt unserer Teilnahmebestätigung zu überweisen. Programm und Verpflegung sind darin enthalten. Bitte überweisen Sie diese auf unser Konto mit dem Verwendungszweck: Ihr Name und die Seminarnummer 1590 0511.

IBAN: DE55 1007 0000 0938 4744 43