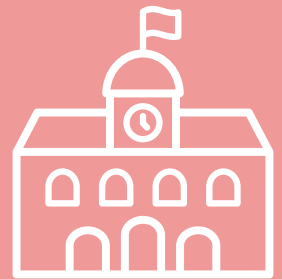


# Stark in Stimme & Haltung – Rhetorik und Resilienz für Frauen\* in der politischen Arbeit

Freitag, 17. Oktober 2025, 16:00 – 18:30 Uhr  
Online-Seminar



## Inhalt

Wie bleibe ich bei mir, wenn es um mich herum laut wird? In diesem interaktiven Web-Seminar geht es um genau das: selbstbewusst auftreten, klar kommunizieren und dabei innerlich stabil bleiben. Wir schauen uns an, wie Körpersprache, Stimme und innere Haltung zusammenwirken – und wie Du sie gezielt nutzen kannst, um in Sitzungen, Diskussionen oder auch im privaten Umfeld ruhig und souverän zu bleiben. Resilienz bedeutet nicht, „funktionieren zu müssen“, sondern handlungsfähig zu bleiben auch wenn es anstrengend wird.

Dich erwarten Impulse, praktische Übungen, ehrlicher Austausch – und Tools, die Du direkt im Alltag umsetzen kannst: für mehr Klarheit, Gelassenheit und Wirkung – ob im Gremium, beim Elternabend oder in der Kaffeeküche.

## Trainer\_innen

**Marie Martin**, Trainerin und Beraterin für Kommunikation und Rhetorik

## Anmeldung

+++ **ANMELDUNG** MIT MOTIVATIONSBESCHREIBUNG bis 15.10.2025 +++

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 Referent\_innen.

## Informationen

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen\*. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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