



© Polina Rokkova/istockphoto.com

© hobo_018/istockphoto.com

SEMINARE
 FÜR FRAUEN
 GENDER-SEMINARE
 NRW



Liebe Freundinnen und Freunde des Landesbüro NRW,
liebe Teilnehmer_innen,

der Termin für die Kommunalwahlen in NRW steht fest: am 13. September 2020 werden die Vertretungen der Städte, Gemeinden und Kreise sowie die Landrätinnen/Landräte, Oberbürgermeister_innen und Bürgermeister_innen gewählt.

Allerdings sieht der Frauenanteil bezüglich der Bürgermeister_innen in NRW mehr als schlecht aus. Derzeit erreicht ihr Anteil ca. 11 Prozent. Zudem gibt es nur eine Oberbürgermeisterin in ganz NRW.

Wir möchten Sie deshalb unterstützen! Das Landesbüro NRW der Friedrich-Ebert-Stiftung wendet sich speziell an Frauen, die sich bereits auf kommunalpolitischer Ebene oder im Ehrenamt vor Ort engagieren oder Lust haben, sich künftig in der Kommune aktiv einzumischen. Wir wollen unseren Beitrag dazu leisten, die politische und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen zu fördern!

Dazu gehört es auch, die Arbeit der kommunalen Frauenbüros und Gleichstellungsstellen in NRW zu unterstützen.

Wir bieten Workshops und Seminare an, die das Handwerkszeug für das Ehrenamt sowie persönliche und methodische Kompetenzen vermitteln. Dabei finden genderspezifische Herausforderungen, denen Frauen im kommunalpolitischen Engagement begegnen, Beachtung.

Wir möchten dazu anregen, die fachliche Kompetenz, die kommunikativen Fähigkeiten und Kenntnisse aktueller politischer Themen zu verbessern.

Sofern möglich, bieten wir die Seminare auch als Trainingsangebote für Gruppen an.

Wir sind zudem offen für Anregungen und prüfen gerne, ob eine Erweiterung des Programms möglich ist.

Nutzen Sie unser Seminarprogramm! Wir laden Sie herzlich ein.

Jeanette Rußbült, Landesbüro NRW

SEMINARE FÜR FRAUEN 2020

28. – 29.2. Duisburg	Sprache und Macht aus der Reihe „Rhetorik für Frauen“	40 €
20. – 21.3. Bonn	Social Media	40 €
28. – 29.3. Düsseldorf	Strategisches Networking für Frauen	40 €
15. – 16.5. Düsseldorf	Stimmtraining aus der Reihe „Rhetorik für Frauen“	40 €
05. – 07.6. Köln	Konflikttraining Umgang mit schwierigen Situationen	50 € (3 Tage)
19. – 20.6. Bonn	Stressbewältigung/Resilienz	40 €
04. – 05.9. Köln	Moderation von Großgruppenformaten	40 €
12. – 13.9. Köln	Verhandlungstraining	40 €
18. – 19.9. Düsseldorf	Stegreifrede aus der Reihe „Rhetorik für Frauen“	40 €
13. – 15.11. Bonn	Argumentieren gegen Rechts – Antifeminismus begegnen	50 € (3 Tage)

GENDER-SEMINARE 2020

auf Anfrage	Gender anders kommunizieren mit Methoden des Design Thinking	40 € (2 Tage)
auf Anfrage	Basiswissen Trans* Inter und queere Identitäten	40 € (2 Tage)



RHETORIK FÜR FRAUEN

Wer das Sagen hat, wird wahrgenommen. Sprache nimmt eine bedeutende Rolle ein, sie ist ein wesentlicher Teil der Kommunikation.

Diese Seminarreihe wendet sich an Frauen, die im Rahmen ihres gesellschaftspolitischen Engagements öffentlich etwas zu sagen haben.

Die Reihe teilt sich in drei Module, die unabhängig voneinander (und auch unabhängig in der Reihenfolge) belegt werden können:

Modul Sprache und Macht/Schlagfertigkeit

Neben Grundlagen und Übungen zur Selbstsicherheit werden im Seminar anhand von Beispielen Strategien für einen bewussten Umgang mit Sprache vorgestellt und geübt. Ziel ist es, sich sprachlich zu behaupten. Schlagfertigkeit ist erlernbar!

Inhalt: Verbale und nonverbale Kommunikation, Umgang mit unfairen verbalen Angriffen, Sprache und Macht, Kommunikation von Männern und Frauen, Schlagfertigkeit

28./29. Februar 2020, Duisburg

Modul Stimmtraining

Es reicht nicht aus, etwas zu sagen zu haben! Wir müssen unsere Stimme auch entsprechend einsetzen! Ziel ist, sich im gesellschaftspolitischen Alltag sprachlich zu behaupten.

Inhalt: In schwierigen Situationen souverän bleiben, Bedeutung der Stimme, Steigerung der Atemkapazität, Stimme und Emotionen, Modulationsübungen, Artikulationsübungen

15./16. Mai 2020, Düsseldorf

Modul Stegreifrede/Argumentationstraining

Wie kann ich die eigene Position selbstbewusst vertreten und Inhalte in Bezug auf Argumente und Ausdruck authentisch und überzeugend vermitteln? Im Mittelpunkt steht das Training der Argumentationsfähigkeit.

Welche Argumentationstechniken gibt es und wann können sie eingesetzt werden? Pro- und Contra-Debatten ermöglichen die Anwendung in der Praxis.

Inhalt: Argumentationstechniken, Aufbau einer Rede, Stegreifrede, Pro- und Contra-Debatte

18./19. September 2020, Düsseldorf

Strategisches Networking für Frauen

Was Männer seit Jahrhunderten erfolgreich praktizieren, können Frauen auch: Strippen ziehen. Das Spektrum der Netzwerke reicht von sozialen Clubs über berufliche Bündnisse bis zur Web-Gemeinschaft.

Netzwerkerinnen zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, ein Beziehungsnetz zu knüpfen, systematisch zu erweitern und diese Beziehungen für die jeweiligen Ziele zu nutzen. Aber was gibt es für Arten von Netzwerken, was sind Chancen und Risiken von Netzwerken und wie funktioniert Netzwerken überhaupt?

28./29. März 2020, Düsseldorf

Konflikttraining – Umgang mit schwierigen Situationen

Konflikte sind oft ein Tabuthema. Oft lassen sich Konflikte nicht vermeiden. Menschen mit unterschiedlichen Werten, Zielen, Interessen und Wahrnehmungen treffen aufeinander.

Wir bieten in diesem Seminar an, Konfliktstile zu reflektieren, Situationen zu entschärfen, den Umgang mit unfairen Methoden zu entgegnen und Strategien zu entwickeln, um auch festgefahrene Situationen zu überwinden

5. – 7. Juni 2020, Köln

Stressbewältigung/Resilienz

Wir sind den ganzen Tag aktiv und trotzdem fragen wir uns ständig, warum die uns zur Verfügung stehende Zeit einfach nicht ausreicht, um die anfallenden Arbeiten zu erledigen. Es gelingt uns zwar, immer irgendwie den Alltag zu bewältigen, aber machen wir dann nicht grundsätzlich etwas falsch?

Das praxisorientierte Seminar verknüpft Methoden des Zeitmanagements mit praktischen Erkenntnissen aus der Resilienzforschung mit dem Ziel besser mit beruflichen und ehrenamtlichen Belastungen umzugehen.

Das Angebot orientiert sich speziell an den Bedürfnissen von Frauen, die sich neben ihrem Job gesellschaftspolitisch engagieren.

19./20. Juni 2020, Bonn

Moderation von Großgruppenformaten

Auch im Ehrenamt muss oftmals eine Versammlung oder eine Veranstaltung moderiert werden. Moderator_innen sollen ergebnisorientiert und effektiv arbeiten. Wie leite ich eine Versammlung? Wie moderiere ich im größeren Rahmen professionell?

In diesem Seminar werden verschiedene Moderationsmethoden ausprobiert und nützliche Grundsätze zur Planung und Vorbereitung gegeben. Außerdem wird die Rolle der Moderatorin, Körpersprache und Kommunikation in der Moderation und Hinweise zur Durchführung von Moderationen Thema sein. Tipps zum Zeitmanagement und der Umgang mit schwierigen Teilnehmer_innen runden die Inhalte ab. Erste Moderationserfahrungen werden erwartet.

4./5. September 2020, Köln

Verhandlungstraining

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die mehr aus ihren Verhandlungen rausholen oder sich endlich trauen wollen, ein Verhandlungsgespräch einzufordern. Selbstsicher und stimmig verhandeln kann zu jeder Zeit gelernt werden. Egal ob es um die nächste Gehaltserhöhung, die Verteilung von Zuständigkeiten oder Positionen im Ehrenamt geht: immer und überall kommen wir in Verhandlungssituationen.

Inhalte: verschiedenen Verhandlungstypen, die Rolle von Macht in Verhandlungssituationen, Techniken zur selbstsicheren Kommunikation. Theoretischer Input wird durch viele praktische Gruppen- und Einzelübungen erprobt.

12./13. September 2020, Köln

Argumentieren gegen Rechts –

Haltung zeigen gegen Antifeminismus

In diesem Seminar wollen wir den Umgang mit antifeministischen Aussagen trainieren. Es ist oft schwer platten Parolen und Sprüchen spontan etwas entgegenzusetzen.

Ob „Genderwahn“ oder „Frühsexualisierung“ – diese gezielten Angriffe auf Feminismus und Gender stellen nichts anderes als einen Kampf um die Deutungshoheit dar. Dabei ist die Stärkung und Sichtbarmachung der eigenen Haltung wichtig. Durch unterschiedliche Methoden werden Teilnehmende in ihrer Argumentationssicherheit gestärkt. Ziel ist es, eine souveräne Haltung und Position zu entwickeln, um sich dem aktuellen Gegenwind und Diffamierungen selbstsicher entgegenzustellen.

13. – 15. November 2020, Bonn



GENDER-SEMINARE

Die Gender-Seminare können als Module für Gruppen angefragt werden. Termine werden vereinbart.

Darüber hinaus wird es 2020 einen feststehenden Termin für alle Interessierte geben, die bereits gendersensibilisiert sind, aber Gender und Geschlechtergerechtigkeit wieder mehr zum Thema machen möchten bzw. andere Wege in der Kommunikation gehen wollen.

Gender anders kommunizieren

mit Methoden des Design Thinking

An guten Argumenten fehlt es nicht. Diese Erfahrung machen viele, die in Verwaltungen, Politik oder Organisationen für Geschlechtergerechtigkeit arbeiten. Die Vorbehalte und Widerstände gegenüber Gender-Themen sind oft groß – und selten fachlich begründet.

Die Innovationsmethode Design Thinking lädt zum Perspektivwechsel ein, sie stellt die Zielgruppen und ihre Anliegen in den Vordergrund: Welche Fragen, Bedürfnisse oder Hindernisse haben unsere Zielgruppen? Wen wollen wir erreichen und wie kann das auf neuen Wegen gelingen? An welche Interessen und Bedürfnisse könnten Gender-Fragen anschließen?

Das Seminar bietet viel Raum zum Austausch untereinander und vermittelt neue methodische Impulse zur Entwicklung von Projekten und Strategien in der Gender-Kommunikation.

Termin auf Anfrage

Mann erfolgreich als Macher – Frau sexy als Deko

Täglich wird uns in der Werbung und im Rest der Medien durch das Bedienen von Geschlechterstereotypen gezeigt, wie ‚Frauen‘ und ‚Männer‘ angeblich sind.

Welchen Einfluss nehmen vom Sexismus und vom Gender Marketing geprägte Medieninhalte auf uns? Im Seminar sollen entsprechende Wirkungen entschlüsselt und reflektiert werden. Gemeinsam sollen eigene Handlungs- und Verhaltensmuster diskutiert und Strategien entwickelt werden, mit denen ein eigener Beitrag zur Schaffung gleicher Voraussetzungen für die Geschlechter geleistet werden kann. Wie kann ein eigener Beitrag aussehen, im Sprechen und Handeln, in Text und Bild.

Termin für Gruppen auf Anfrage

Basiswissen Trans*, Inter und queere Identitäten

Das Themenspektrum geschlechtlicher und sexueller Diversität ist oftmals Thema.

Die Formulierung „dritte Option“ verdeutlicht, dass es sich dabei um eine Erweiterung handelt, mit der wir uns fachlich auseinandersetzen müssen, nicht zuletzt, weil uns transgeschlechtliche oder nicht „klassisch binär“ zuzuordnende Personen zunehmend in unserem beruflichen Alltag begegnen. Bislang fehlen in vielen Arbeits- und Funktionsbereichen die Grundkenntnisse, um den besonderen Bedarfen dieser Menschen gerecht werden und nach außen tatsächlich für alle Menschen inklusiv zu sein.

Ziel: Nach dieser Fortbildung sind Sie auf den gendersensiblen Umgang mit transgeschlechtlichen Personen, intersexuellen und Nicht-Binären Menschen vorbereitet. Mit ihrer erhöhten Sensibilität und dem neu erworbenen Hintergrundwissen können Sie den besonderen Bedarfen der Zielgruppe besser gerecht zu werden und ihr berufliches Umfeld inklusiv für alle Menschen gestalten.

Inhalt: Die Fortbildung ist als Workshop konzipiert und beinhaltet einen theoretischen, einen praktischen und einen anwendungsbezogenen Teil.

Auf leicht verständliche Weise werden komplexe Gendertheorien aufbereitet und für die Praxis anwendbar gemacht. Sie vertiefen ihr Wissen zu „Dritte Option“, Transidentität, Intersexualität, Gender und sexueller Vielfalt und erfahren mehr über die Lebenslagen von genderdevianten Menschen. Im praktischen Teil schärfen sie ihr Bewusstsein für die Vielfalt der Geschlechter und erarbeiten einen gendersensiblen Umgang für ihren Berufsalltag.

Termin auf Anfrage



DIE SEMINARLEITER_INNEN

Andrea Blome

ist seit 1999 in Münster mit einem Redaktionsbüro selbstständig. Ihr beruflicher Alltag hat sich immer wieder verändert. Sie ist PR-Arbeiterin mit journalistischem Anspruch, seit 2005 bis 2015 Herausgeberin des Magazins *existenzielle*, seit vielen Jahren Moderatorin und zunehmend auch Kommunikationsberaterin.



Christiane Keller-Zimmermann

ist Großhandelskauffrau, Diplom-Psychologin, Schwerpunkt Abo-Psychologie, seit 1993 freiberufliche Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Führung, Stressbewältigung und Rhetorik, Moderation, Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung, Erwachsenenbildung, Weiterbildungen im Life-Work-Balance-Bereich und Stresspräventionsprogrammen.



Anika Knauer

ist seit April 2016 freiberufliche Trainerin. Sie bietet Training und Beratung für die Bereiche Kommunikation, Interkulturelle Sensibilisierung und Rhetorik an. Anika hat Medien und Politische Kommunikation (M.A.) in Berlin und Washington DC studiert. Während ihres Studiums hat sie für politische Stiftungen, PR-Agenturen und den öffentlich-rechtlichen Rundfunk gearbeitet.



Birgit Ladwig-Tils

ist Erwachsenenpädagogin, Management- und Kommunikationstrainerin, Mitglied im Redner_innendienst TEAMEUROPE der EU-Kommission, Dozentin.



Verena Lammert

ist seit 2009 Redakteurin beim Westdeutschen Rundfunk in Köln. Ihre beruflichen Stationen: der Radiosender 1LIVE, die Lokalzeit Bonn und zuletzt das gesellschaftspolitische Frauenmagazin Frau tv. Dort ist sie seit 2012 maßgeblich verantwortlich für die Social-Media-Strategie und hat in dieser Funktion den Instagram-Auftritt @maedelsabende konzipiert, der u. a. mit dem Grimme-Online-Award ausgezeichnet wurde. Zuvor hat Verena europäische Kulturwissenschaften, Philosophie und Neuere deutsche Literatur (M.A.) an den Universitäten Bonn und St Andrews studiert. Seit 2014 ist sie außerdem als Trainerin, Speakerin und Veranstaltungsmoderatorin tätig.



Katja Reszel

ist selbstständige Medienpädagogin und arbeitet hier mit unterschiedlichen Zielgruppen, sowie Kommunikationstrainerin in der Erwachsenenbildung. Sie hat Kommunikations- und Medienwissenschaft, Betriebswirtschaftslehre sowie Kulturwissenschaft studiert.



TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldungen nehmen wir per Mail, per Fax oder per Post entgegen:

Martina Schürmann

Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro NRW

Godesberger Allee 149, 53175 Bonn

Tel-Nr. 0228 883-7206, E-Mail: anmeldung.lbnrw@fes.de

Voraussetzung für eine Teilnahme ist Ihre Anwesenheit während der gesamten Veranstaltungszeit.

Fahrtkosten für die An- und Abreise sind von den Teilnehmer_innen selbst zu tragen.

Barrierefreiheit: Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte vor Seminarbeginn an die zuständige Sachbearbeitung (siehe Website).

Datenschutz: Die Einhaltung der geltenden gesetzlichen Datenschutzbestimmungen wird Ihnen zugesichert.

Ausfall von Veranstaltungen: Bei zu geringer Teilnehmer_innenzahl oder in Fällen höherer Gewalt behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor. In einem solchen Fall informieren wir Sie zum frühestmöglichen Zeitpunkt.

Wenn Sie nicht teilnehmen können, bitten wir um eine schriftliche Stornierung bis spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Bei einer späteren Stornierung oder bei Fernbleiben wird die volle Seminarpauschale fällig.

Die Teilnahmezuschale in Höhe von 40,00 €/2 Tage bzw. 50,00 €/3 Tage (Ermäßigung für Arbeitslose, Schüler_innen, Azubis und Student_innen um 10,00 € mit entsprechendem Nachweis) schließt das Programm, die Unterkunft (im DZ) und Verpflegung (mit Ausnahme der Getränke) im Rahmen des Seminars ein, sofern nicht anders ausgewiesen.

Für Einzelzimmer ist ein Zuschlag erforderlich (liegt ca. zwischen 15,00 € bis 25,00 € pro Person/Nacht, variiert je nach Veranstaltungsort). Dieser Zuschlag ist von den Teilnehmer_innen direkt vor Ort ans Tagungshaus zu zahlen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass ein Verzicht auf einzelne Leistungen die Teilnahmezuschale nicht mindert.

Sie finden das Thema spannend, aber der Termin klappt nicht? Sie engagieren sich im Verein, Verband oder einer anderen Organisation und haben Interesse an einem o. g. Seminar für eine Gruppe, die ehrenamtlich tätig ist? Gerne entwickeln wir für den politischen Weiterbildungsbedarf Ihrer Gruppe ein zielgruppengerechtes Angebot.

Rufen Sie uns an: Jeanette Rußbült, Tel: 0228 883-7210.

www.fes.de/landesbuero-nrw

www.facebook.com/FESNRW

twitter.com/FESNRW



SEMINARE FÜR FRAUEN 2020

Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Speak out!

Rhetorik für Frauen

23. – 27. November, Attendorn

Teilnahmezuschale: 120,00 €

Schöne neue (Frauen-)Welt – Schein und Wirklichkeit der Gleichberechtigung

Gesellschaftliche Rollenbilder zwischen Einwanderungskultur und Rechtspopulismus

2. – 6. November, Bonn

Teilnahmezuschale: 120,00 €

Hat sich mehr als 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts die Frauenbewegung überholt? Ist Gleichberechtigung in der Welt nach #MeToo erreicht? Warum sieht die liberale Mitte die Gleichberechtigung der Geschlechter durch Zuwanderung von Menschen aus anderen kulturellen Kontexten bedroht? Rechtspopulistische Kräfte propagieren ein konservatives Rollenbild der Frau und identifizieren den „Gender-Wahn“ als Grund allen Übels. Diesen und anderen Themen gehen wir im Seminar nach. Wir untersuchen aktuelle Gesellschaftsbilder, feministische Strömungen und rechtspopulistische Argumentationsmuster und hinterfragen politische Ereignisse und gesellschaftliche Entwicklungen in Deutschland.

Bitte bei Interesse, Fragen und Anmeldung an:
arbeitnehmerweiterbildung@fes.de

Die Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung bietet Weiterbildungsmöglichkeiten, um das Verständnis für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu fördern. Unser Angebot richtet sich insbesondere an Arbeitnehmer_innen aus Nordrhein-Westfalen, die ihren Anspruch auf Weiterbildung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz wahrnehmen wollen. Aber auch anderen Interessierten aus NRW steht die Teilnahme offen. Fragen zu den Seminarinhalten beantwortet Jochen Reeh-Schall (jochen.reeh@fes.de).

Anmeldungen mit Postanschrift, Telefonnummer und einem Hinweis, ob Sie eine Freistellung nach dem ArbeitnehmerWeiterbildungsgesetzes NRW benötigen an:

arbeitnehmerweiterbildung@fes.de

Die Teilnahmezuschale schließt die pädagogischen Leistungen und Seminarunterlagen, Ihre Unterbringung im Einzel- oder (falls gewünscht) Doppelzimmer sowie Frühstück, Mittagessen und Abendessen (ohne Getränke) ein.



SEMINARE FÜR FRAUEN 2020 KommunalAkademie

Lust auf Kommunalpolitik – meine erste Kandidatur!

27. – 28. März 2020 in Bochum
Teilnahmegebühr 50,00 €

Wie funktioniert Kommunalpolitik? Wie arbeitet der Rat in meiner Stadt oder Gemeinde? Wie kann ich als Kandidat_in die Menschen von meinen Ideen überzeugen? Wie viel Zeit werde ich benötigen? Was muss ich dafür können und wissen?

Diesen und weiteren Fragen wird in diesem Seminar nachgegangen, das sich ausdrücklich an Teilnehmer_innen richtet, die bei der nächsten Kommunalwahl zum ersten Mal für ein Mandat kandidieren.

Neben einer Einführung in die Funktionsweise der Kommunalpolitik, die dort handelnden Akteure und den kommunalen Haushalt als Steuerungselement, kommt auch die praktische Arbeit nicht zu kurz. Das Verfassen von Anträgen, die Sammlung von guten Ideen für die Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen und der Austausch mit einem Mandatsträger/einer Mandatsträgerin runden das Programm ab.

**Bitte bei Interesse, Fragen und Anmeldung an:
kommunalakademie@fes.de
www.fes.de/kommunalakademie**



© sanjerr/stockphoto.com

SICHTBAR
SEIN



mit

AKTIVISMUS
die Welt verändern

WEITER

aufklaren

VORBLIND SEIN

SICHTBARKEIT