

Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Südbaden e. V.

SEMINARE 2018 / 19



© Woodapple / Fotolia.com

*Der Lust auf Neues
täglich Nahrung zu geben -
ein Leben lang: Dafür stehen wir!*

Mit Bildern Geschichten erzählen

Bilder regen zum Hinsehen, Nachdenken und Dranbleiben an. Mit interessanten Bilderfolgen von Ihren Veranstaltungen oder LandFrauenaktionen wecken Sie auf Ihrer Vereinshomepage oder beim Vortrag des Jahresberichts sofort größeres Interesse. Wie stellt man Bilder zusammen, damit sie eine spannende Geschichte erzählen? Welche Motive sollte man fotografieren und wie? - Im anderen Teil des Seminars lernen Sie, wie Sie unterschiedliche Brennweiten und halbautomatische Einstellungen von Blende, Belichtungszeit, ISO und Weißabgleich bewusst zur Gestaltung Ihrer Bilder nutzen. Teilnahmevoraussetzung: System- oder Spiegelreflexkamera.

*Termin: 20.10.2018 (Sa) 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 79235 Vogtsburg-Oberrotweil, Alte Schule
Referentin: Elena Goldbach, Freie Fotografin*

Bevor alles zu viel wird

Zeitmangel und Stress scheinen heute zum „normalen“ Alltag in unserer Gesellschaft zu gehören. Nur wer Stress hat, fühlt sich entsprechend „gefragt“ und wichtig. Doch dauerhafter Stress macht müde, lustlos und krank. Das Seminar bietet Ihnen den Freiraum genauer hinzuschauen, was Ihnen die Kraft raubt und was Sie wirklich brauchen. Mithilfe der Typenlehre nach Friedmann erfahren Sie, wo Sie individuell besonders anfällig für Überlastungen sind und wie Sie bewusst vorsorgen können, um nicht in die Burn-Out-Falle zu geraten. Sie trainieren Techniken, die helfen, aus dem Hamsterrad der negativen Gedanken auszusteigen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst in Alltag und Ehrenamt zu integrieren.

*Termin: 26. - 27.01.2019 (Sa) 9.30 Uhr - (So) 16.00 Uhr
Ort: 77723 Gengenbach, Haus „La Verna“
Referentin: Martina Schnurr, Diplompädagogin*

Humor im Ehrenamt - Das kann ja heiter werden!

Eine wertschätzende und humorvolle Grundhaltung kann in schwierigen Situationen zu verblüffenden Lösungen führen und für Entspannung und Erleichterung sorgen. Denn Humor verbindet Menschen auf direkte und heitere Art. Er unterstützt dabei, verfahrenen Situationen einen Sinn abzugewinnen und Kommunikation in konstruktive Bahnen zu lenken. Durch Experimentieren mit Spielformen aus dem Clowntheater lernen Sie im Seminar, Ihren Sinn für Humor zu entwickeln und daraus Ihr Handlungsrepertoire im Umgang mit sich selbst und anderen zu erweitern. Spielerisch erproben Sie an konkreten Beispielen aus dem Ehrenamt verschiedene Ansätze, wie Sie Situationen mit Humor meistern können.

Termin: 02.02.2019 (Sa) 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 78166 Donaueschingen, Landwirtschaftsamt
Referentin: Dr. Gisela Matthiae, Referentin kirchl. Bildung

Überzeugend sein - glaubhaft argumentieren - gelassen reagieren

Die Kommunikation im Verein, mit interessierten Bürgern und Bürgerinnen und mit der Presse verlangt oft klare Worte und gleichzeitig eine Menge Fingerspitzengefühl. Mit der Kraft Ihrer Argumente treten Sie für Ihre Überzeugungen ein und gewinnen andere für ein gemeinsames Handeln. In diesem Seminar erfahren Sie, was Ihre Überzeugungskraft stärkt. Sie üben, die eigene Meinung klar zu äußern und auf Fragen, Einwände und Gegenreaktionen respektvoll und gelassen zu reagieren. So gelingt es Ihnen, auch schwierige Gesprächssituationen souverän zu meistern.

Termin: 09.02.2019 (Sa) 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 77887 Sasbachwalden, LandFrauenraum
Referentin: Gabriele Hobmeier, Mediatorin

Vereinskultur bewusst gestalten

Was uns wirklich wertvoll ist im Leben motiviert uns und prägt auch unsere Einstellung zur LandFrauenarbeit. Deshalb lohnt es sich, den eigenen Werten und „Visionen“ für die Vereinsarbeit auf die Spur zu kommen. Worauf können wir als Verein stolz sein? Womit sind wir unverwechselbar und wie begeistern wir andere dafür? Was brauchen Mitglieder und Gäste, um sich bei uns wohl zu fühlen? Die Referentin zeigt, wie einfache äußere Veränderungen und der bewusste Umgang mit Sprache und Körpersprache wesentlich dazu beitragen können, eine Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung zu schaffen. Mit praktischen Beispielen und Übungen sensibilisiert sie die Teilnehmerinnen für die Zusammenhänge zwischen innerer Haltung und (körper-)sprachlichem Ausdruck.

Termin: 16.02.2019 (Sa) 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 79295 Sulzburg-Laufen, Halle Laufen
Referentin: Monika Baur, Kommunikationstrainerin

Jetzt kandidieren Sie - das sollten alle erfahren!

Ob Sie bei den Kommunalwahlen eine Chance haben, hängt in erster Linie davon ab, wie bekannt Sie in der Gemeinde sind und welchen Eindruck Sie bei unterschiedlichen öffentlichen Auftritten hinterlassen. Tatsache ist, dass es Frauen häufig schwerer fällt als Männern, sich selbst ins rechte Licht zu rücken. Aber im Wahlkampf gehört „Klappern zum Handwerk“. Dazu gehört auch, klar Position zu beziehen und die eigenen Stärken und Fähigkeiten angemessen zu präsentieren. In diesem Trainingsseminar schärfen Sie Ihr eigenes Profil und erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie sich wirkungsvoll in der Öffentlichkeit präsentieren, mit Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch kommen und Ihre Person und Ihr Anliegen bekannt machen.

Termin: 23.03.2019 (Sa) 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 79114 Freiburg, Margarete Ruckmich Haus
Referentin: Marieluise Noack, Coach und Mediatorin

Folgende Tagesseminare werden auf Anfrage der LandFrauenbezirke zusätzlich angeboten. Weitere Seminartermine finden Sie ab Juli auf unserer Homepage.

Führen - leiten - motivieren

Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und Führungseigenschaften! Nur wer Rollenklarheit hat und die eigenen Potenziale und Schwächen kennt, kann als Vorstandsmitglied andere überzeugen und zum Mitmachen in der LandFrauenarbeit motivieren. Lernen Sie mit unterschiedlichen Erwartungen umzugehen und neue Frauen mit ins Boot zu holen. Wenn Sie einen Blick für die Talente anderer entwickeln, lassen sich die Kräfte im Verein bündeln und neue Möglichkeiten ausloten. Gestärkt durch ein klares Selbstbild, frische Ideen und das „innere Wissen“, von Gleichgesinnten getragen zu sein, erleben Sie, wie wertvoll und sinnstiftend Ihr ehrenamtliches Engagement ist. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Erfahrungen mit engagierten Frauen zu teilen.

Referentin: Monika Baur, Kommunikationstrainerin

Körpersprache - Wirkung - Image

Als ehrenamtlich engagierte LandFrau vertreten Sie bei vielen Gelegenheiten Ihre Arbeit im Verein, sei es in persönlichen Gesprächen oder bei öffentlichen Anlässen. Wenn Sie eine der Situation angemessene Wirkung erzielen wollen, ist es von Vorteil, mehr über den Umgang mit Menschen zu erfahren und zu wissen, wie Sie sich selbstbewusst und sicher in der Öffentlichkeit präsentieren. In diesem Seminar werden Sie sich Ihres Ausdrucks/Ihrer Haltung und deren Wirkung auf andere bewusst. Wer die eigene Körpersprache besser versteht, kann sie positiv einsetzen und reflektierter und bewusster mit anderen umgehen. Durch wertschätzendes Auftreten und das Einhalten von Spielregeln (Knigge) wird dem Gegenüber Respekt gezeigt ohne sich dabei verbiegen zu müssen.

Referentin: Kirsten Dehmer, Coach für Körpersprache

Begeistern Sie! Frei und überzeugend reden

Zu Ihren Aufgaben als Vorstandsfrau gehört es, Ihren Verein zu repräsentieren und bei Veranstaltungen ein Grußwort, einen Bericht oder eine Rede zu halten. Sie wollen die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer/-innen gewinnen und sie überzeugen. Dabei ist es hilfreich, sich vom schriftlichen Konzept lösen zu können, Augenkontakt aufzunehmen und frei zu sprechen. In diesem Trainingsseminar erweitern Sie mit einfachen Übungen ganz spielerisch Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Durch den bewussten Umgang mit Stimme, Mimik und Gestik gewinnen Sie Sicherheit und neue Gestaltungsmöglichkeiten für Ihren persönlichen Auftritt. Gegenseitige Rückmeldungen zeigen Ihnen, wo Ihre Stärken liegen und unterstützen Sie dabei, locker und wirkungsvoll aufzutreten.

Referentin: Annika Hartmann, Theaterpädagogin

Digital fotografieren lernen

Bilder sprechen uns ganz unmittelbar an und spielen deshalb bei der Außendarstellung Ihres Vereins eine wichtige Rolle. Aber wie macht man gute Bilder? Damit Sie nicht mehr über technische Hürden stolpern, wenn Sie Fotos von Ihren Veranstaltungen für Einladungen, Flyer oder Ihre Homepage machen, lernen Sie die Funktionen Ihrer Digitalkamera besser kennen. Sie erfahren Grundlegendes über die Bedienung Ihrer Kamera und die verschiedenen Motivprogramme, den Gebrauch des Blitzes und einige Regeln für gut gestaltete Fotos. Anhand von Beispielbildern gibt die Referentin wertvolle Tipps. Das Gelernte üben Sie immer sofort in der Praxis. Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrungen mit digitaler Kompakt- oder Spiegelreflexkamera sind willkommen.

Referentin: Elena Goldbach, Freie Fotografin

Infos und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt

- 25 € für Tagesseminare zzgl. Verpflegungskosten
- 50 € für das Wochenendseminar zzgl. Übernachtung und Verpflegung: ca. 89-94 € (DZ) / ca. 103-113 € (EZ).

Für Teilnehmerinnen, die nicht Mitglied im LandFrauenverband sind, fällt zusätzlich ein Beitrag von 25 € an.

Bei Rücktritt innerhalb von 10 Tagen vor dem Seminar stellen wir Ihnen folgende Kosten in Rechnung, falls keine Ersatzteilnehmerin von der Warteliste nachrücken kann:

- 10 € bei Tagesseminaren
- 20 € bei Wochenendseminaren zzgl. Übernachtungskosten

Mit Ihrer Anmeldung (schriftlich/telefonisch) akzeptieren Sie diese Teilnahmebedingungen. Zwei Wochen vor dem Seminar erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.

Für diese Seminare kann Bildungszeit beantragt werden. Ausführliche Informationen unter www.bildungszeit-bw.de

Hinweis zum Datenschutz

Die Daten der Teilnehmenden aus der Anmeldung werden vom Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e. V. zur Durchführung der Seminare verwendet. Ihre Namen und Ihr Wohnort werden auf einer Teilnehmendenliste erfasst. Diese stellen wir dem jeweiligen Referenten/der Referentin sowie der Seminarleitung zur Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung zur Verfügung. Außerdem übermitteln wir dem Regierungspräsidium Freiburg diese Teilnehmendenliste als Nachweis, um eine entsprechende finanzielle Bezuschussung der Veranstaltung zu erhalten. Bei dem zweitägigen Seminar mit Übernachtung wird die Teilnehmendenliste auch an das Tagungshaus weitergegeben. Ihre Daten verarbeiten wir im gesetzlich zulässigen Umfang, um Sie über passende Veranstaltungen des Bildungswerks und des LandFrauenverbandes Südbaden zu informieren. Wenn Sie solche Informationen nicht wünschen, teilen Sie uns dies bitte mit.

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e. V.

Merzhauser Straße 111
79100 Freiburg

Telefon 0761 / 27133 500

Telefax 0761 / 27133 501

E-Mail landfrauenverband@ifvs.de



www.landfrauenverband-suedbaden.de