

Vielfalt bereichert –
GEMEINSCHAFT bewegt.

Seminare 2021 / 22



© nullplus/stock.adobe.com

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

Jetzt rede ich **Rhetorik und Präsentation**

Ein Redebeitrag in einer Versammlung, die Präsentation eines Projekts vor Kolleginnen, ein Grußwort vor größerem Publikum - das können aufregende Situationen sein, in denen sich Nervosität nicht immer vermeiden lässt.

In diesem 2-tägigen Seminar arbeiten Sie an Ihrem Gesamtauftritt - angefangen beim Umgang mit Lampenfieber bis zur Gestaltung Ihres Redebeitrags und dem bewussten Einsatz Ihrer Körpersprache während Ihres Auftritts. In einem geschützten und entspannten Rahmen erproben Sie verschiedene Präsentationssituationen und werden zunehmend sicherer und gelassener. Sie lernen das Handwerkszeug kennen, um Ihr Publikum zu gewinnen, den eigenen Standpunkt klar und selbstsicher zu vertreten und einen stimmigen Ausdruck Ihrer Persönlichkeit zu finden.

Tag I:

- Umgang mit Aufregung, Lampenfieber nutzen
- Stimmigkeit durch nonverbale Kommunikation: Bewegung, Haltung, Mimik, Gestik
- Informationen verständlich vermitteln
- Trockene Themen lebendig werden lassen
- Redetraining mit persönlichem Feedback

Tag II:

- Vorbereitung, Aufbau und Ablauf einer Rede
- Visualisierung gestalten
- Die Stimme einsetzen
- Präsentationstraining mit persönlichem Feedback

Termine: 22.01.2022 (Sa) und 19.02.2022 (Sa)
jeweils von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: 79283 Bollschweil, Bildungshaus Kloster St. Ulrich
Referentin: Gabriele Hobmeier, Mediatorin

Diese 2 Tage können nur zusammen gebucht werden.

Videodreh mit dem Smartphone

Ansprechend, emotional, glaubwürdig und informativ - so wollen Sie sich als LandFrauen auf Ihrer Homepage und in den Sozialen Medien präsentieren. Filmemacher Tom Reichelt zeigt Ihnen, wie Sie mit kleinem Aufwand kurze Videos produzieren können, die Sie und andere begeistern. Videos, die zeigen, wer Sie sind und warum andere Ihren Verein auf jeden Fall kennenlernen sollten! Im Seminar lernen Sie die Grundlagen zur Planung und Produktion sowie zur Klärung der Bild- und Nutzungsrechte von Videobeiträgen kennen. Sie üben den Umgang mit dem Smartphone als Filmkamera und unternehmen erste Schritte im Schnitt und der Veröffentlichung eines eigenen Films. Anschauliche Filmbeispiele und professionelle Tipps zum Filmemachen erleichtern Ihnen den Einstieg.

Termin: 23.10.2021 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: 79336 Herbolzheim, Bezirksgeschäftsstelle BLHV

Referent: Tom Reichelt, Filmemacher und -produzent

Konflikte als Chance Handlungsspielräume erweitern

Wo immer Menschen miteinander umgehen gibt es unterschiedliche Standpunkte und Sichtweisen. Diese Unterschiedlichkeit als Qualität zu sehen und sie nicht nur als spannungsgeladen, störend oder kränkend wahrzunehmen, - das ist die Kunst! Mit theoretischem Input und lebendigen Übungen erweitern wir unser Verständnis für die eigenen Verhaltensmuster und lernen Methoden kennen, wie wir konstruktiv mit Unstimmigkeiten umgehen. Wir werfen einen Blick darauf, wie Konflikte entstehen, welche Hintergründe dabei eine Rolle spielen und wie wir uns in die eigene Position und die des jeweiligen Gegenübers hineinversetzen können. Und natürlich werden wir sehen, welcher Weg für uns persönlich die beste Lösung darstellt.

Termin: 05.02.2022 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Haus „La Verna“, 77723 Gengenbach

Referent: Werner Moser, Coaching & Mediation

Folgende Tagesseminare werden auf Anfrage der LandFrauenbezirke zusätzlich angeboten. Weitere Seminartermine werden auf unserer Homepage laufend aktualisiert.

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.

Referentin: Gabriele Hobmeier, Mediatorin

.....

Stimme wirkt!

Werden Sie Expertin für Ihre eigene Stimme! Die Stimme ist unsere ganz individuelle Visitenkarte. Durch sie tragen wir unsere Stimmungen und Emotionen nach außen. Wenn innere Haltung und äußerer Eindruck übereinstimmen, sind wir stimmig und überzeugend. Ganz praktisch erproben Sie, was Ihre Stimme in schwierigen Situationen unterstützt und sie sicher und stabil macht. Damit Ihnen nicht die Luft wegbleibt oder das Wort im Halse stecken bleibt, ist es hilfreich, ein Gefühl für die eigene Stimme zu bekommen und persönliche Sprechgewohnheiten zu erkennen. Lernen Sie, authentisch und lebendig zu sprechen und Ihre Stimme dem Anlass entsprechend bewusst einzusetzen: z. B. bei Begrüßungen, öffentlichen Reden, beim Vortrag von Jahresberichten, bei Vorstandssitzungen und anderen Anlässen im Ehrenamt.

*Referentinnen: Sabrina Adams, Stimm- und Sprechcoach
oder Corinna Coors, Stimmcoach*

Frauen werden LandFrauenFans

Neue Mitglieder zu gewinnen ist eine Aufgabe, die jedem Verein unter den Nägeln brennt. Machen Sie Ihren Verein zukunftsfähig und werden Sie kreativ. Am Anfang steht die Analyse der aktuellen Situation. Wie steht unser Verein da? Welche Angebote für welche Zielgruppen machen wir und wie werden sie angenommen? Weiter geht es mit dem Formulieren von Zielen und Entwickeln von konkreten Vorgehensweisen für den eigenen Verein. Silvia Kaiser präsentiert am Nachmittag Trends, wie Sie auch jüngere Frauen auf attraktive Weise ansprechen können. Abgerundet wird der Tag mit Best Practice Beispielen aus wachsenden Ortsvereinen. Ein Tag, der Sie motiviert, mit guten Ideen und frischem Schwung neue Frauen für Ihren LandFrauenverein zu interessieren und dauerhaft zu gewinnen.

Referentinnen:

Bildungsreferentin des LandFrauenverbandes Südbaden & Silvia Kaiser, Bildungsreferentin Bund Badischer Landjugend

.....

Wir machen Schlagzeilen!

Aufmerksamkeit gewinnen und Menschen informieren: Das und nichts anderes ist gute Öffentlichkeitsarbeit. Wie Sie Ihre Arbeit im Ortsverein ins rechte Licht rücken und ein attraktives Bild nach außen vermitteln, zeigt Ihnen Journalistin Doris Burger anhand konkreter Beispiele. Sie erfahren, wie Sie einen guten Kontakt zu Vertretern der Presse herstellen und was Journalist*innen und Leser*innen erwarten. Mit bewährten Tipps lernen Sie Schreibhemmungen zu überwinden und Ankündigungen und lebendige Berichte unkompliziert zu verfassen. Sie erhalten Anregungen für spannende Interviews und was Sie bei Fotos beachten sollten. Verlieren Sie die Scheu, sich und Ihren Ortsverein in Szene zu setzen und erzielen Sie damit die erwünschte Wirkung: Aufmerksamkeit für Ihre LandFrauenarbeit!

Referentin: Doris Burger, Freie Journalistin

Meinen Möglichkeiten auf der Spur

Sich selbst besser verstehen und entspannter und verständnisvoller mit anderen umgehen - dafür bietet das Enneagramm wertvolle Erkenntnisse. Anhand von neun verschiedenen Persönlichkeitstypen können typische Sichtweisen, emotionale Reaktionen und wiederkehrende Verhaltensmuster bei sich selbst und anderen erkannt und reflektiert werden. Entdeckt man seinen eigenen Enneatypen, kann man seine Qualitäten weiterentwickeln und innere Schwierigkeiten und Grenzen besser überwinden. Wir werden toleranter mit uns selbst und die Beziehungen zu anderen harmonisieren sich. So werden Sie z. B. die Vielfältigkeit in Ihrem Vorstand noch mehr zu schätzen wissen und neue Perspektiven und mehr Handlungsspielraum in Familie, Beruf und Ehrenamt gewinnen.

Referentin: Hedda Janssen, Diplom Psychologin

.....

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 zur Bedienung Ihrer Kamera und zu verschiedenen Motivprogrammen, über den Gebrauch des Blitzes und Regeln für gut gestaltete Fotos. Das Gelernte üben Sie immer sofort in der Praxis. Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrungen mit (auch einfacher) Digitalkamera sind willkommen.

Referentin: Elena Goldbach, Freie Fotografin

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. An diesem Tag machen wir uns bewusst, dass unser Engagement vielseitig und für das soziale, kulturelle Miteinander vor Ort von Bedeutung ist. Mit unseren Aktivitäten wollen wir im Wandel der Zeit Mitglieder und Gäste gleichermaßen ansprechen. 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.

Referentin: Monika Baur, Kommunikationstrainerin

.....

Teamcoaching exklusiv

Das Teamcoaching ist ein exklusives Angebot für Ihren gesamten Vorstand! Eine tolle Chance zu schauen, wo es schon prima läuft, aber auch um neue Ideen und Impulse für die Teamarbeit „mitzunehmen“. Themen könnten z. B. sein: Rollen- und Aufgabenverteilung, Informationsfluss, konstruktive Zusammenarbeit, Entscheidungsbefugnisse. Der Blick der Referentin / des Referenten richtet sich an diesem Tag ausschließlich auf Ihren Vorstand, d. h. der Verlauf des Seminars wird sich nach Ihren speziellen Bedürfnissen, Wünschen und Themen in Bezug auf Ihr Team orientieren: für (noch) mehr Spaß am gemeinsamen Einsatz für Ihren LandFrauenverein.

*Referenten: Consolata Peyron, Coaching & Mediation
oder Werner Moser, Coaching & Mediation*

Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen unsere Online-Seminare vor. Weitere Angebote und aktuelle Termine aktualisieren wir laufend auf unserer Homepage.

Nähere Information zur Anmeldung finden Sie auf der letzten Seite unter Infos und Anmeldungen.

.....

Stärke deine Resilienz

Gesund bleiben in herausfordernden Zeiten

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, indem wir wissen, was uns gut tut und uns wieder aufrichten kann. Gerade in dieser durch die Pandemie geprägten Zeit sind wir besonders herausgefordert, neue und schwierige Situationen zu meistern, mit zusätzlichen Belastungen umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Jetzt ist der Blick auf unsere Emotionen besonders zentral: Wie können wir gut und angemessen mit ihnen umgehen, sie steuern und positiv beeinflussen? Hintergrundwissen darüber, wie ein Zuviel an Belastungen krank machen kann, wenn man nicht „gegensteuert“, hilft uns, die eigene Situation besser einzuschätzen. Wir lernen die 7 Erfolgsfaktoren der Resilienz kennen und erfahren, wie wir unsere psychische Widerstandskraft und seelische Elastizität stärken können. Was kann ich tun, um auch in Krisenzeiten gut für mich zu sorgen? Welche Haltung ist hier hilfreich? Was ist in meiner Verantwortung und welche sozialen Netzwerke geben mir Halt? All das sind Fragen, auf die wir näher eingehen werden.

*Termine: 20.04.2021 (Di) und 27.04.2021 (Di)
jeweils 19.00 Uhr - 21.00 Uhr*

*Termine: 09.11.2021 (Di) und 12.11.2021 (Fr)
jeweils 18.00 Uhr - 20.00 Uhr*

*Referentin: Dr. Dipl.-Psych. Linda Zimmermann,
Resilienztrainerin und Coach*

Starke Stimme - starker Auftritt

Ihre Stimme ist Ihre persönliche Visitenkarte - sei es in einer Präsenzveranstaltung, im persönlichen Gespräch, am Telefon oder in einer Videokonferenz. Durch sie tragen Sie Ihre Absichten, Emotionen und Stimmungen nach außen. Im Seminar lernen Sie Ihre Stimme besser kennen und erproben in kleinen Übungen, was Ihre Stimme stabil und sicher macht. Dadurch wird es leichter, ohne Anstrengung die passende Stimmlage zu finden und sich deutlich und klar verständlich zu artikulieren. Außerdem gibt Frau Coors Ihnen Tipps, worauf bei Videokonferenzen und Telefongesprächen besonders zu achten ist. Auch im Online-Seminar werden Sie durch einen spannenden Methodenmix selbst aktiv: durch Übungseinheiten, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Auf Wunsch gibt die Referentin auch persönliches Feedback.

*Termine: 15.11.2021 (Mo) und 22.11.2021 (Mo)
jeweils 18.00 Uhr - 20.00 Uhr*

Referentin: Corinna Coors, Stimmcoach

.....

Videochats lebendig und kreativ gestalten Online-Treffen im eigenen Verein durchführen

Das letzte Jahr hat uns einerseits gezwungen und andererseits die Chance eröffnet, Videochats in unser Leben zu integrieren. Auch im LandFrauenverein können wir diese Technik wunderbar nutzen: Vorstandssitzungen, Programmplanungen oder geselliger Austausch, z. B. bei einem digitalen Stammtisch mit den Mitgliedern - all das und mehr lässt sich auch online durchführen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, die Scheu vor dieser Technik und die Angst vor dem Fehlermachen zu verlieren. Inhalte werden sein: Einführung in die Webmeeting-Technik (hier: Zoom), Online-Etikette, nützliche Funktionen bei Zoom, Teilnehmerinnen aktivieren, Kontakte knüpfen und Beziehungsaufbau im virtuellen Raum.

- Das Seminar wird nach Bedarf organisiert -

Referentin: Consolata Peyron, Kommunikationstrainerin

Verschwörungstheorien und Populismus – eine Bedrohung für unsere Demokratie?

Rechtspopulistische Positionen und auch Verschwörungsideologien finden derzeit nicht nur in Deutschland nennenswerte Unterstützung. Zudem haben sich die politischen Auseinandersetzungen in Inhalt und Stil massiv verändert. Was unterscheidet Rechtspopulismus von Rechtsextremismus, welche Sicht von Politik und Gesellschaft liegt dem Rechtspopulismus zugrunde und wo sind die Verbindungen zu Verschwörungsideologien? Der Vortrag untersucht die Erfolgsbedingungen dieser Phänomene und fragt, wie weit all dies bis in die Mitte der Gesellschaft reicht.

Im zweiten Teil erarbeiten und diskutieren wir, wie sich populistische Vorstellungen von Gemeinschaft mit den demokratischen Grundrechten einer pluralistischen Gesellschaft vertragen. Vor welchen zentralen Herausforderungen stehen Demokratie und Rechtsstaat?

Der dritte Teil konzentriert sich auf den Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen im konkreten Umgang mit rechtspopulistischen Positionen. Wie ziehe ich erfolgreich Grenzen? Welche Gegenstrategien bieten sich an bei populistischen und diskriminierenden Provokationen?

- (Rechts-) Populismus – Dimensionen, Ursachen und Reichweite bis in die Mitte der Gesellschaft
- Populistische Weltbilder und Verschwörungstheorien – wo liegen die Gefahren für die Demokratie?
- Wie umgehen mit Populismus, Verschwörungstheorien und Diskriminierung?

Termin: 24.04.2021 (Sa), 9.30 Uhr - 15.30 Uhr

Ort: Caritas-Tagungszentrum, 79104 Freiburg

Referent: Prof. Dr. Ulrich Eith, Professor für Politikwissenschaft, Institutsleiter Studienhaus Wiesneck

Infos und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt

- 25 € für Tagesseminare zzgl. Verpflegungskosten
- 50 € für 2-Tagesseminare zzgl. ca. 21 € - 25 € Verpflegungspauschale pro Tag
- 25 € für Online-Seminare (immer 2 Termine)

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

Bei Rücktritt innerhalb von 10 Kalendertagen vor einem Präsenz-Seminar bzw. 8 Kalendertagen vor einem Online-Seminar stellen wir Ihnen folgende Kosten (evtl. zzgl. Verpflegungskosten) in Rechnung, falls keine Ersatzteilnehmerin von der Warteliste nachrücken kann:

- 10 € bei Tages- und Online-Seminaren
- 20 € bei 2-Tagesseminaren

Bei Nichterscheinen am Seminartag, ist die komplette Teilnahmegebühr (evtl. zzgl. Verpflegungskosten) fällig.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sollte die Veranstaltung ausgebucht sein, werden Sie informiert. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie diese Teilnahmebedingungen. Ihre Daten werden zur Durchführung der Seminare erhoben und verwendet. Ausführliche Hinweise zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldung zum Präsenz-Seminar telefonisch oder Mail mit:

- Datum und Titel der Veranstaltung
- Name Vorname, Anschrift, Telefon und ggf. E-Mail
- LandFrauenverein (falls Mitglied)

Sie erhalten ca. zwei Wochen vor dem Seminar eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.

Für die Präsenz-Seminare mit 8 Unterrichtseinheiten kann Bildungszeit beantragt werden. Ausführliche Informationen unter www.bildungszeit-bw.de

Anmeldung zum Online-Seminar per Mail mit:

- Datum und Titel der Veranstaltung
- Name Vorname, Wohnort, E-Mail
- LandFrauenverein (falls Mitglied)

Sie erhalten ca. 8 Tage vor dem Seminar eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.

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