

SEMINAR 6

Was wollte ich doch gleich noch tun?

Zeit- und Selbstmanagement –

Motivation, Ziele, Wahrnehmungen

Um Projekte erfolgreich durchzuführen und Aufgaben termingerecht zu erledigen, ist ein gutes Zeit- und Selbstmanagement nötig. Darüber hinaus gehören zu einem guten Selbstmanagement die Weiterentwicklung der Wahrnehmungsfähigkeiten und die konstruktive Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Wertvorstellungen in Bezug auf sich selbst und auf andere. Das heißt, im politischen Kontext zu verstehen, auf welcher Grundlage sich die eigene politische Meinung entwickelt und weiterentwickelt sowie andere politische Meinungen und Positionen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, um überzeugend und respektvoll diesen anderen Meinungen zu begegnen.

Themenschwerpunkte sind:

- Ein eigenes Konzept zur Selbstmotivation entwickeln
- Klare Ziele benennen
- Aktivitäten planen und Planungshilfen ausprobieren
- Wahrnehmungsübungen durchführen
- Die persönlichen Werte reflektieren
- Methoden der Problem- und Konfliktlösung

WANN 16. – 17. Juni 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

TRAINERIN Beate Kastner, Kommunikationstrainerin

SEMINAR 7

Moderieren? – Ganz einfach!

Sitzungen und Diskussionen effektiv leiten

Überall, wo Menschen in Organisationen, Vereinen oder Parteien zusammenarbeiten, sind effiziente, motivierende Arbeitsformen gewünscht – jedoch selten erreicht. Die klassische Moderationsmethode bietet einen strukturierten Ansatz dies umzusetzen und Sitzungen und Gruppen erfolgreich zu leiten.

Das Seminar vermittelt theoretische Grundlagen, bietet Raum zum Üben bzw. Ausprobieren, bindet die Reflexion eigener Erfahrungen ein. Die besondere Situation der Moderation von Podiumsdiskussionen kann auf Wunsch in einem Exkurs behandelt werden.

WANN 07. – 08. Juli 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

TRAINERIN Silke Inselmann, Stiftung Leben & Umwelt, Moderatorin und Trainerin

SEMINAR 8

**Spontan reagieren und clever kontern
Improvisationstheater – Kommunikation,
Körpersprache und Rollenverständnis**

Spielerisch und humorvoll lernen Sie in diesem Theaterworkshop, wie Sie verbale und nonverbale Stilelemente in der Kommunikation geschickt kombinieren, um Ihre Ziele in Politik und Beruf besser erreichen zu können. Sie erfahren, wie Sie Ihren GesprächspartnerInnen mit Wortwitz und Kreativität begegnen und dadurch Souveränität und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen bewahren können. Anhand gezielter Techniken aus dem Bereich der Körpersprache erleben Sie, wie Ihr verinnerlichtes Welt- und Menschenbild sich auf Ihre Außenwelt und Ihre Kommunikation auswirkt.

Themenschwerpunkte:

- Sprache und Worte mutig und virtuos einsetzen
- Schlagfertigkeit und Formulierungsreichtum entwickeln
- Körpersprache verstehen und optimieren
- Rollenverständnis, -kompetenz und -konflikte
- sicher und wirkungsvoll auftreten

WANN 21. – 22. Juli 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

TRAINERIN Frauke Veldkamp, Management- und Personaltrainerin, Coach

ORT FÜR ALLE SEMINARE:

FrauenStadtHaus Nienburg
Neue Straße 33 · Nienburg/Weser
Telefon 05021 / 91 41 32

Unterkunftsmöglichkeiten in Nienburg können bei Bedarf vermittelt werden.

Eine Seminarreihe der



Im Rahmen des Weiterbildungsangebotes von

Greencampus

GreenCampus ist die Weiterbildungsakademie der Heinrich-Böll-Stiftung und deren Landesstiftungen. GreenCampus bietet Coachings und Seminare in den Bereichen Politikmanagement, MitarbeiterInnenfortbildung, Gender-Kompetenz und Diversity an. Weitere Seminarangebote unter www.greencampus.de

INFOS UND ANMELDUNG

Stiftung Leben + Umwelt, Renate Steinhoff

Warmbüchenstr. 17, 30159 Hannover

Telefon 0511 / 301 857-0, info@slu-boell.de, www.slu-boell.de

Die Seminarreihe findet in Kooperation mit dem VNB Niedersachsen statt.

Eine **Anzahlung in Höhe von 100,- Euro** bitte parallel mit der Anmeldung auf folgendes Konto überweisen:
Kto-Nr. 146110, Sparkasse Hannover, BLZ 250 501 80

Die Überweisung der Restsumme erfolgt nach Erhalt der Seminarbestätigung und Rechnung.

Bei Stornierung der Teilnahme ab drei Wochen vor Seminarbeginn kann eine Erstattung nur erfolgen, wenn der frei gewordene Platz neu besetzt wird.

Kosten pro Seminar 120,- Eur / Gesamtkosten 890,- Eur

Anmeldung per Fax: 0511 / 30 18 57-14

- Gesamte Seminarreihe
- 1. Lust auf Politik
- 2. Strategien für den Erfolg
- 3. Kommunikationstraining
- 4. Kommunikationstraining
- 5. Die Stimme stimmen
- 6. Zeit- u. Selbstmanagement
- 7. Moderation
- 8. TheaterWorkshop

Name:

Institution:

Straße:

Ort:

E-Mail:

Telefon:

Datum/Unterschrift:

Frauenseminare 2007

**Politisch, Erfolgreich, Engagiert
Frauen in Politik und Beruf**

Zeitraum: Januar bis Juli 2007

Ort: FrauenstadtHaus Nienburg

vom wissen zum handeln

Politisch, Erfolgreich, Engagiert – Frauen in Politik und Beruf

Menschen, die sich in Politik, Vereinen, Verbänden engagieren, zeigen in besonderer Weise bürgerschaftliches Engagement und gesellschaftspolitische Verantwortung. Dieses Engagement ist jedoch nicht immer einfach in konkrete Arbeit umzusetzen und vielfältige Hindernisse können Spaß und Erfolg in Gremien, bei Projekten, Aktionen oder Kampagnen erheblich erschweren.

Mit den folgenden Seminaren bieten wir deshalb Handwerkszeug zu folgenden Themen:

- Wie agiere ich erfolgreich in der Politik meiner Kommune?
- Wie entwickle ich eine erfolgreiche Karrierestrategie?
- Wie kommuniziere ich verständlich und konfliktfrei?
- Wie spreche ich sicher und interessant vor einer Gruppe?
- Wie setze ich meine Stimme richtig und wirkungsvoll ein?
- Wie organisiere ich meine Zeit sinnvoll und effektiv?
- Wie manage ich meine Arbeitsorganisation zielgerichtet?
- Wie stehe ich selbstbewusst und kreativ meine Frau?

Eine Seminarreihe nur für Frauen! – WARUM?

WEIL Frauen ihr politisches Engagement und die berufliche Karriere mit eigenen Zielen und Perspektiven planen.

WEIL Frauen andere Prioritäten setzen, unterschiedlich führen und anders kommunizieren.

WEIL Frauen in einer für sie ausgerichteten Atmosphäre besser arbeiten können und ein reger Erfahrungsaustausch dabei erheblich gesteigert wird.

WEIL Frauen oft geringere oder differenziertere zeitliche Freiräume haben – oder sich nehmen – um etwas für die eigene Berufs- und Politikplanung zu tun.

WEIL Frauen, die in das politische Leben einsteigen, die weiter kommen wollen, die neue Aufgaben übernehmen oder Neues ausprobieren, ganz individuell geplant und unterstützt werden wollen.

SEMINAR 1 Lust auf Politik – Die Kommune aktiv mitgestalten

Politisch aktiv sein in einer Initiative, einem Verein oder als Privatperson, bedeutet fast immer Umgang mit der Kommune. Ob wir um Akzeptanz und Förderung eines Anliegens kämpfen oder um die Genehmigung eines Projekts, der Erfolg ist oft abhängig von Insiderwissen, guten Kontakten und einer passenden Strategie. Politik in der Gemeinde lebt vom Mitmachen – aber wie geht das?

Das Rathaus einer Gemeinde – ein auf den ersten Blick unbekanntes Wesen:

- Mit wem muss ich reden?
- Was hat die Verwaltung, was die Politik zu sagen?
- Wie laufen Entscheidungsprozesse?
- Wie kommt das Geld in den Haushalt?
- Was stimmt an der Aussage zu leeren Kassen?
- Wie kann ich meine eigene Strategie vor Ort planen?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Grundwissen der Kommunalpolitik, machen eine kleine Führung hinter die Kulissen der Rathäuser und vermitteln maßgebliche Spielregeln zur Strategie in der eigenen Arbeit.

WANN 20. – 21. Jan. 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr
TRAINERIN Dr. Elke Flake, Regionalberaterin in der Soziokultur, Kommunalpolitikerin

SEMINAR 2 »Wie, bitte, geht's nach oben?« Karriere- und Erfolgsstrategien für Frauen

Einfluss nehmen, mitmischen, Inhalte und Ideen umsetzen – und Erfolge sehen, das klingt verlockend! Doch was bedeutet »Erfolg« oder »Karriere« für mich persönlich? Was brauche ich, um »Erfolgreich« zu sein? Wie kann ich mehr Einfluss nehmen? Was sind meine Ziele und wie erreiche ich sie?

An diesem Wochenende setzen Sie sich mit relevanten Erfolgsfaktoren auseinander und entwickeln daran entlang Ihre persönliche Erfolgsstrategie.

Sie finden Antworten auf Fragen wie:

- Was bedeutet Erfolg für Sie ganz persönlich?
- Wie können Sie Erfolg in Ihrem eigenen Sinne verwirklichen?
- Wer oder was hindert Sie daran?

- Wer oder was unterstützt Sie dabei?
- Was sind konkrete Umsetzungsschritte?

Wir wollen Frauen erreichen, die:

- sich mit ihrem Verhältnis zum Erfolg auseinandersetzen,
- mehr Klarheit über ihre Ziele erlangen möchten,
- unterwegs »nach oben« sind und Unterstützung wünschen,
- ihren eigenen Weg gehen wollen.

Der Workshop ermutigt Sie, Ihren eigenen Weg nach »oben« zu erkennen und zu gehen – wo auch immer das ist. Input durch die Trainerin, Einzelarbeit und Gruppenübungen/ Austausch wechseln sich ab. Kreative Herangehensweisen und jede Menge Spaß gehören dazu!

Max. 12 Teilnehmerinnen.

WANN 17. – 18. Februar 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr
TRAINERIN Valentine Wolf-Doettinchem, Dipl. Kulturwissenschaftlerin, Trainerin/Potenzialcoach

SEMINAR 3 Kommunikation? – Ganz einfach! Grundlagen Gesprächsführung und Moderation

In politischen und privaten Zusammenhängen begegnen wir häufig Situationen, in denen wir unsere Anliegen anderen erfolgreich vermitteln möchten. Wie schaffen wir es, so zu argumentieren, dass wir Gehör finden und andere überzeugen? Wie können wir in Gruppen gemeinsam konstruktiv Themen und Aufgaben bearbeiten?

Dabei geht es um den Aufbau von Argumentationen sowie um die strukturierte Leitung und Moderation von Diskussionen.

Themenschwerpunkte sind:

- Kommunikationsmodelle kennenlernen
- Gesprächsführungstechniken ausprobieren
- Fragetechniken kennenlernen
- Kommunikationsstrategien reflektieren
- Diskussionen durchführen
- und erste Moderationsmethoden ausprobieren

WANN 17. – 18. März 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr
TRAINERIN Beate Kastner, Kommunikationstrainerin

SEMINAR 4 Die wirkungsvolle Rede

In diesem Seminar üben wir uns als Sprecherin und Rednerin vor Gruppen. Wie kann ich meine Redebeiträge so gestalten, dass mein Publikum meinen Wortbeiträgen folgt? Dazu gehören neben dem Einsatz von Körpersprache und der deutlichen und abwechslungsreichen Sprechweise auch ein erkennbarer roter Faden und Argumentationsaufbau.

Themenschwerpunkte sind:

- Körpersprache und Sprechtechnik üben
- Aufbau von Reden reflektieren
- Redebeiträge wirkungsvoll gestalten
- Meinungsreden halten
- Rückmeldung als Rednerin erhalten

WANN 14. – 15. April 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr
TRAINERIN Beate Kastner, Kommunikationstrainerin

SEMINAR 5 Die Stimme stimmen für den politischen Auftritt – Sprech-, Stimm- und Körpertraining

75% aller Kommunikation findet über Sprache statt. Ob wir nun einen Vortrag halten, uns an einer Diskussion beteiligen oder private Gespräche führen – ohne Worte geht hier nichts. Wie unsere Worte auf andere wirken hängt zu einem großen Teil von unserer Stimme ab.

In diesem Seminar arbeiten wir zu

- Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme
- Sprechtechniken
- Arbeit an der Stimme
- Stimmvolumen, Ausdruck und Artikulation
- Atmung, Körperstand und Kontakt zu den Zuhörenden

Max. 12 Teilnehmerinnen, bitte bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mitbringen!

WANN 28. – 29. April 2007, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr
TRAINERIN Heike Kelm, Pädagogin und Kabarettistin