

*Gerne können Sie in der Geschäftsstelle anfragen,
wenn Sie folgende Tagesseminare für Ihren Bezirk
organisieren möchten:*

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte

Wir alle kennen die starke Wirkung des ersten Eindrucks. Wussten Sie, dass unsere Körpersprache und der Klang unserer Stimme mehr als 90 % dessen bestimmen, was wir unserer Umwelt mitteilen? Dabei wissen wir oft nicht, wie unsere Wirkung zustande kommt. Doch Körpersprache ist keine Geheimsprache, wenn wir unsere Wahrnehmung für die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Körperausdruck schärfen. So fällt es leichter, auch die unausgesprochenen Botschaften zu verstehen und selbst angemessen zu reagieren. Durch anschauliche Beispiele und praktische Übungen für Stimme und Körperausdruck gewinnen wir mehr Sicherheit für einen gelungenen Auftritt. Denn erst wenn Worte und Körpersprache zusammenpassen, wirken wir klar, authentisch und überzeugend.

Referentin: Monika Baur, Kommunikationstrainerin
Kosten: € 20,00

Reden will gelernt sein!

Sie wollen als aktive LandFrau eine Rede halten oder Ihre Meinung in einer Mitgliederversammlung einbringen. Was hilft Ihnen, sich sicher zu fühlen, wie bereiten Sie sich vor und wie können Sie andere für Ihre Ideen begeistern? Erleben Sie, welchen Einfluss Körpersprache, Erscheinungsbild und Auftreten haben und was gegen Lampenfieber hilft. Einfache Techniken, Übungen und gegenseitige Rückmeldungen unterstützen Sie bei einer positiven Darstellung. Sie lernen in geschütztem Rahmen und werden dadurch sicherer und souveräner – auch für Anfängerinnen sehr empfehlenswert.

Referentin: Monika Hagen, Diplompädagogin,
Supervisorin
Kosten: € 20,00

Kommunikation die verbindet

In der ehrenamtlichen Arbeit wünschen wir uns ein Klima der Wertschätzung, Kooperation und gegenseitigen Unterstützung. Leider wird die Motivation, sich ehrenamtlich zu engagieren, manchmal durch Spannungen und Missverständnisse gedämpft. Gar nicht so selten erleben wir, dass das, was uns wirklich wichtig ist, beim Gegenüber nicht richtig ankommt und manchmal sogar zu Abwehr oder Rechtfertigung führt. In der Folge können Verständnislosigkeit, Streit oder Rückzug das Miteinander belasten. Im Seminar lernen wir eine Art des Redens und Zuhörens kennen, die es uns ermöglicht, selbst unter herausfordernden Umständen wertschätzend in Kontakt zu bleiben. Anhand konkreter Alltagsbeispiele üben wir die vier Schritte der „gewaltfreien Kommunikation“ ein, um auch in schwierigen Situationen unsere Gefühle und Anliegen klar formulieren zu können.

Referentin: Konstanze Hübner, Diplompädagogin
Kosten: € 20,00

Teamentwicklung - die Zusammenarbeit stärken

Jeder LandFrauenverein wünscht sich ein gut funktionierendes Vorstandsteam, in dem man sich gegenseitig unterstützt und die LandFrauenarbeit lebendig gestaltet. Um die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu stärken, werden wir feststellen, wo Sie als Team aktuell stehen und die ersten Schritte zur Weiterentwicklung festlegen. Folgende Fragen beschäftigen uns: Wie sind die Rollen und Aufgaben bei uns verteilt? Gibt es eine gemeinsame Gesprächskultur? Wie können wir den Informationsfluss sicherstellen und welche Entscheidungsbefugnis hat jede Einzelne von uns? Schön ist, wenn sich komplette Teams anmelden, aber auch einzelne Frauen gehen mit vielen Anregungen und Ideen für den eigenen Vorstand nach Hause.

Referentin: Monika Hagen, Diplompädagogin,
Supervisorin
Kosten: € 20,00

Ein echter Hingucker! Einfache Flyergestaltung mit Word

Wer einen Prospekt oder einen Flyer für seinen LandFrauenverein gestalten möchte, muss weder eine Werbeagentur beauftragen noch teure Software einsetzen. Es geht schneller und einfacher: Zunächst klären wir, welche Informationen ein Flyer enthalten muss, wie er aufgebaut sein sollte und welche Zielgruppe Sie ansprechen möchten. In der praktischen Umsetzung lernen Sie dann die Möglichkeiten kennen, die das Programm Word zur Flyergestaltung bietet: Einteilung der Seiten, Bilder einfügen und bearbeiten, Hintergrundfarben festlegen, verschiedene Objekte übereinander legen... Wenn Sie jetzt noch eine Prise Kreativität hinzufügen, entsteht ein Flyer, mit dem Sie überall einen guten Eindruck machen.

Referentin: Kathrin Leininger, IT-LandFrau
Kosten: € 20,00

Resilienz - das Geheimnis der inneren Stärke

In den unterschiedlichsten Lebenslagen - ob in Familie, Beruf oder Ehrenamt - treffen wir immer wieder auf schwierige Situationen, die uns herausfordern. Jede von uns erlebt Misserfolge und hat mit Phasen zu kämpfen, in denen sie glaubt: „Das schaffe ich nicht!“ oder „Ich will es ändern, aber ich kann nicht!“ - was dann? In solchen Zeiten ist es hilfreich, sich auf die eigenen stärkenden Eigenschaften zu besinnen. Beziehungsfähigkeit, Mut, Glaube, Humor und Entschlossenheit sind nur einige davon. Wir werden uns gemeinsam die Erfolgsfaktoren anschauen, die helfen, solche Situationen leichter zu meistern. Sie lernen die sieben Aspekte der Resilienz kennen, die unsere Widerstandskraft stärken. Und das Gute daran ist: Jede kann es lernen!

Referentin: Martina Seth, Diplompädagogin
Kosten: € 20,00

Die Bezirke im LandFrauenverband Südbaden



Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle

LandFrauenverband Südbaden
Haus der Bauern
Friedrichstraße 41
79098 Freiburg

Telefon: (07 61) 2 71 33-28
Telefax: (07 61) 2 71 33-145

E-Mail: landfrauenverband@blhv.de
Internet: www.landfrauenverband-suedbaden.de



Seminare 2011/2012

Bildungs- und Sozialwerk e. V.
des LandFrauenverbandes Südbaden