

Vielfalt bereichert –
GEMEINSCHAFT bewegt.


Land Frauen
LandFrauenverband Südbaden
Bildungs- und Sozialwerk e.V.

Seminare 2022 / 23



© nullplus/stock.adobe.com

www.landfrauenverband-suedbaden.de

*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: 25.02.2023 (Sa) und 01.04.2023 (Sa)
jeweils von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Ulrich, 79283 Bollschweil

Referentin: Gabriele Hobmeier, Mediatorin

Diese 2 Tage können nur zusammen gebucht werden.

Meine Sichtweise - Deine Sichtweise **Knifflige Situationen erfolgreich meistern**

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 unseres Gegenübers hineinversetzen können. Und natürlich werden wir sehen, welcher Weg für uns persönlich die beste Lösung darstellt.

Termin: 15.10.2022 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Hochburg, 79312 Emmendingen

Referent: Werner Moser, Coaching & Mediation

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.

Termin: 22.10.2022 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Schauinslandschule, 79117 Freiburg-Kappel

Referentin: Sabrina Adams, Stimm- und Sprechcoach

Auf Anfrage der LandFrauenbezirke werden auch folgende Seminare angeboten. Termine und Seminarorte aktualisieren wir fortlaufend auf unserer Homepage.

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

.....

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 die Referentin anhand konkreter Beispiele. Sie erfahren, wie Sie einen guten Kontakt zu Vertreter*innen der Presse herstellen und was Journalist*innen und Leser*innen erwarten. Mit bewährten Tipps lernen Sie Schreibhemmungen zu überwinden und Ankündigungen und lebendige Berichte zu verfassen. Sie erhalten Anregungen für spannende Interviews und Tipps für passende Fotos. Verlieren Sie die Scheu, Ihren Ortsverein in Szene zu setzen und erzielen Sie damit Wirkung: mehr Aufmerksamkeit für Ihre LandFrauenarbeit!

Dieses Seminar kann auch online durchgeführt werden.

Referentin: Doris Burger, Freie Journalistin

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

.....

Fotografieren lernen in 10 Schritten

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 Spiegelreflex- oder Systemkamera besser kennen. Sie erfahren Grundlegendes zur Bedienung Ihrer Kamera und zu verschiedenen Modi, über den Gebrauch des Blitzes und Regeln für gut gestaltete Fotos. Das Gelernte üben Sie immer sofort in der Praxis. Hinweise zum Datenschutz und zu Bildrechten ergänzen das Programm.

Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrungen, auch mit einfacher Digitalkamera sind willkommen.

Referentin: Elena Goldbach, Fotografin

Unser LandFrauenverein attraktiv - lebendig - aufgeschlossen

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 und 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 und um neue Ideen und Impulse für die Teamarbeit „mitzunehmen“. Themen könnten z. B. sein: Rollen- und Aufgabenverteilung, Informationsfluss im Team und zu den Mitgliedern, konstruktive Zusammenarbeit und Entscheidungsbefugnisse. Da der Blick der Referent*in sich an diesem Tag ausschließlich auf Ihren Vorstand richtet, wird sich der Verlauf des Seminars ganz an Ihren speziellen Bedürfnissen, Wünschen und Themen in Bezug auf Ihre gemeinsame Arbeit im Vorstand orientieren. Wenn wesentliche Punkte der Zusammenarbeit geklärt sind, wird Ihr gemeinsamer Einsatz in Zukunft (noch) mehr Spaß machen.

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

Raus aus dem Chaos!

Ordnung halten leicht gemacht

Beruf, Ehrenamt, Familie... - da gibt es einiges zu organisieren. Mit einer guten Struktur und Ordnung ist das möglich. Ordnung ist kein Modetrend, sondern ein praktisches Werkzeug, um weniger zu suchen und um den Überblick zu behalten. Sie lernen die Grundregeln der Ordnung für den Wohn- und Arbeitsbereich kennen und erfahren, wie Sie systematisch prüfen, was Sie wirklich besitzen wollen und wo der beste Platz dafür ist. Weiter geht es mit Ihren Unterlagen, Aufgaben und Terminen: Sie erfahren, wie Sie Papiere und digitale Post im Griff behalten und zuverlässig und entspannt künftige organisatorische Herausforderungen angehen. Der Tag wird abgerundet durch erprobte Tipps, wie es gelingt, Ordnung zu schaffen und sie auch auf Dauer zu erhalten.

Referentin: Sarah Kiefer, Ordnungscoach

.....

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

Von der Zuschauerin zur Filmemacherin Videoproduktion mit Smartphones

Mit kleinen Filmen bringen Sie frischen Wind auf Ihre Vereinshomepage oder Facebook-Seite. Nutzen Sie dazu die kreativen Möglichkeiten Ihres Smartphones und dokumentieren Sie z.B. Veranstaltungen im Verein, nehmen Sie Interviews auf oder drehen Sie einen kleinen Imagefilm. An zwei Abenden lernen Sie das Know-how kennen, um nur mit dem Smartphone und ein paar kostenlosen Apps eigene Videos planen, drehen und schneiden zu können. Zwischen den Terminen drehen Sie Ihr erstes selbstgeplantes Video und erhalten Feedback, wenn Sie möchten.

*Termine: 04.05.2022 (Mi) und 18.05.2022 (Mi)
jeweils 19.00 Uhr - 21.00 Uhr*

Referent: Sebastian Wiegmann, Dozent für Medienkompetenzvermittlung

.....

Onlinetreffen im eigenen Verein

Die Pandemie 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

Mentimeter und Padlet - so geht's!

Auch für weniger erfahrene Nutzerinnen sind diese beiden Online-Tools eine gute Möglichkeit, Sitzungen und Videokonferenzen gemeinsam vorzubereiten, lebendiger zu gestalten und den Austausch und die Zusammenarbeit in den Vordergrund zu stellen! Mentimeter ist ein praktisches Tool für das Einholen von Rückmeldungen, Erstellen von Meinungsbildern und das Sammeln von Beiträgen. In Vereinssitzungen oder bei Treffen können alle Teilnehmerinnen - ob online oder in Präsenz - aktiv eingebunden werden. Padlet ist eine digitale Pinnwand, auf der sämtliche Beiträge kommentiert, bewertet und verschoben werden können. Unterschiedliche Layout-Vorlagen bieten die Möglichkeit, Inhalte zu strukturieren und gemeinsam zu bearbeiten.

*Termine: 25.04.2022 (Mo) und 02.05.2022 (Mo)
jeweils 19.00 Uhr - 21.00 Uhr*

Referent: Hauke Pöler, Pädagoge

Excel clever einsetzen

Excel - wie geht das? Viele haben Respekt vor diesem Programm, nutzen es noch gar nicht oder nur einen Bruchteil der Möglichkeiten, die es bietet. In diesem Grundlagenseminar lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Excel als Unterstützung in Ihrer Vereinsarbeit einsetzen können: z. B. um Mitglieder- und Anmelde Listen zu erstellen, Veranstaltungen zu organisieren und Übersichtspläne zu entwerfen. Inhalte werden sein: Grundlagen der Tabellenerstellung und -formatierung, Sortieren von Datenlisten, Verwendung einfacher Formeln und Funktionen sowie Tabellengestaltung und -druck. Mit diesem Handwerkszeug können Sie Excel in Zukunft effektiv einsetzen.

*Termine: 27.04.2022 (Mi) und 09.05.2022 (Mo)
jeweils 18.30 Uhr - 21.00 Uhr*

*Termine: 09.11.2022 (Mi) und 16.11.2022 (Mi)
jeweils 18.30 Uhr - 21.00 Uhr*

Referent: Joachim Näke, IT-Trainer

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 vermitteln Sie Ihre Absichten, Emotionen und Stimmungen. Lernen Sie Ihre Stimme besser kennen und erproben Sie 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 erhalten Sie Tipps, worauf bei Videokonferenzen und Telefongesprächen besonders zu achten ist. Während der praktischen Übungseinheiten werden Sie selbst aktiv. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und auf Wunsch Feedback zu erhalten.

*Termine: 10.11.2022 (Do) und 17.11.2022 (Do)
jeweils 18.00 Uhr - 20.00 Uhr*

Referentin: Corinna Coors, Stimmcoach

.....

Stärke deine Resilienz

Gesund bleiben in herausfordernden Zeiten

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, indem wir wissen, was uns gut tut und was uns wieder aufrichten kann. Gerade jetzt sind wir besonders gefordert, mit schwierigen Situationen umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Wie können wir gut und angemessen mit unseren Emotionen umgehen, sie steuern und positiv beeinflussen? Hintergrundwissen darüber, wie ein Zuviel an Belastungen krank machen kann, schafft Klarheit über die eigene Situation. Wir lernen die 7 Erfolgsfaktoren der Resilienz kennen und erfahren, wie wir unsere psychische Widerstandskraft stärken. Was kann ich tun, um auch in Krisenzeiten gut für mich zu sorgen? Welche Haltung ist hilfreich? Was liegt in meiner Verantwortung, welche sozialen Netzwerke geben mir Halt?

*Termine: 15.11.2022 (Di) und 22.11.2022 (Di)
jeweils 19.00 Uhr - 21.00 Uhr*

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

Infos und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt

- 25 € pro Seminartag zzgl. Verpflegungskosten (ca. 25 €)
- 25 € für Online-Seminare (immer 2 Termine)

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

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

- 10 € bei Online-Seminaren
- 10 € bei Seminaren zzgl. Verpflegungskosten
- 20 € bei 2-Tagesseminaren zzgl. Verpflegungskosten

Bei Nichterscheinen am Seminartag, ist die komplette Teilnahmegebühr zuzüglich Verpflegungskosten fällig.

Anmeldung

Anmelden können Sie sich zu unseren Seminaren bequem über unsere Homepage oder per Mail oder ggf. telefonisch.

Zur Durchführung der Seminare benötigen wir:

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

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.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten ca. 14 Tage vor dem Seminar bzw. 8 Tage vor dem Online-Seminar eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.

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

Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Südbaden e. V.

Merzhauser Straße 111
79100 Freiburg

Telefon 0761 / 27133 500

Telefax 0761 / 27133 501

E-Mail landfrauenverband@lfvs.de



www.landfrauenverband-suedbaden.de