



LandFrauen

LandFrauenverband Südbaden
Bildungs- und Sozialwerk e.V.



© Jasmin Merdan/stock.adobe.com

Seminare

2026 / 27

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: 23.01.2027 (Sa) und 13.02.2027 (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.



Resilienz - Die Kraft, die in uns wächst

Resilienz ist eine emotionale Stärke, die uns durch Krisen trägt. Die sieben Säulen der Resilienz lassen uns erkennen, wie wir diese innere Kraft im Alltag stärken können, um herausfordernde Phasen zu bewältigen. Gerade in Momenten, „in denen alles zu viel ist und uns nichts mehr machbar scheint“, ist es hilfreich, sich bewusst Raum zu schenken und auf die eigenen inneren Stärken zu besinnen. Die Natur dient dabei zusätzlich als Kraftquelle. Achtsame Wahrnehmung, einfache stärkende Übungen und Reflektionen unterstützen uns dabei, neue Energie zu schöpfen. Wir werden uns bewusst, was wirklich hilfreich ist und wie wir unsere innere Balance wiederfinden bzw. festigen. Resilienz ist erlernbar - jede Frau kann ihre innere Stärke entdecken und weiterentwickeln.

Termin: 10.10.2026 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Ulrich, 79283 Bollschweil

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



Souverän auftreten - Moderne Umgangsformen bei öffentlichen Anlässen, im Verein und Alltag

Wie begrüßt man korrekt bei offiziellen Anlässen? Welche Tischordnung signalisiert Professionalität? Wie kleidet man sich angemessen für unterschiedliche Anlässe? Wie sieht gute Kommunikation am Telefon, im E-Mail-Kontakt und in den Sozialen Medien aus? In unserem Workshop erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt moderner Umgangsformen. Sie erfahren mehr darüber, wie Sie authentisch und wertschätzend ins Gespräch kommen und lernen, sich auf ganz unterschiedlichem Parkett selbstbewusst und souverän zu bewegen. Mit sicheren Umgangsformen meistern Sie auch anspruchsvolle Situationen mit Charme und Stil.

Termin: 17.10.2026 Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Haus La Verna, 77723 Gengenbach

Referentin: Anette Weiß, Businesscoachin



Teamführung im Ehrenamt

Als Vorstandsvorsitzende oder Mitglied des Leitungsteams engagieren Sie sich ehrenamtlich mit viel Herzblut für Ihren Verein. Im Alltag bleibt wenig Zeit zu reflektieren: Was ist mein Führungsstil? Was zeichnet unser Team aus? Was motiviert mich? Um ein Team engagiert zu führen gilt es, die gemeinsamen Ziele für alle klar zu definieren, bevor die unterschiedlichen Aufgaben richtig verteilt werden können. Wir schauen uns an, welche Rollen es in einem Team gibt und wie sich ein Team entwickelt und verändert, wenn einzelne Personen ausscheiden oder neue hinzukommen. Sie lernen, wie Sie schwierige Sachverhalte in Form von wertschätzender Kommunikation ansprechen können. - Die Referentin vermittelt ihr Wissen sehr praxisnah und gibt Ihnen neue Impulse, die eine erfolgreiche Zusammenarbeit und die Begeisterung für die ehrenamtliche Arbeit fördern.

Termin: 20.02.2027 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Haus La Verna, 77723 Gengenbach

Referentin: Dorothea Maisch, Kommunikationstrainerin



Präsenzcoaching: Körpersprache überzeugend einsetzen

Präsenz ist eine wichtige Grundlage, um eine Botschaft wirkungsvoll zu vermitteln - sei es in einem Gespräch oder in einer Rede vor Publikum. Dabei gilt es, drei wesentlichen Fähigkeiten wieder mehr Raum zu geben: dem aufrichtigen Interesse an unserem Gegenüber, dem Mut, Emotionen zu zeigen und der Freude daran, spielerisch und mit Leichtigkeit zu agieren. Mit einfachen Übungen schulen Sie Ihre Wahrnehmung für den non-verbale Ausdruck und entwickeln spielerisch Ihre körperliche und mentale Präsenz im sicheren Rahmen einer kleinen Seminargruppe. Sie erfahren, wie Sie mit Aufregung und Lampenfieber umgehen und Ihre Körpersprache und Gestik bewusst einsetzen können, um klar und überzeugend Ihr Anliegen zu vermitteln.

Termin: 20.03.2027 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Raum für Kommunikation, 79102 Freiburg

Referentin: Eva Gruner, Kommunikationstrainerin, Coachin

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



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.

*Coaches: Nicole Buchholz oder Consolata Peyron
oder Werner Moser, Coaches*



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. Außerdem sammeln wir Ideen, 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.

*Referentin: Andrea Jansen, Bildungsreferentin des
LandFrauenverbandes Südbaden*



Humor im Ehrenamt für mehr Leichtigkeit, Energie und Kreativität

Die Ressource Humor kann uns als wertvolle innere Kraftquelle sowohl in anstrengenden Phasen als auch im täglichen Miteinander wirkungsvoll bei der Vereinsarbeit unterstützen. Humor entschärft Konflikte, stärkt Teams und wirkt vorbeugend gegen Stress. Mit Humor gelangen wir in herausfordernden Situationen zu neuen Lösungen und werden in Zeiten des Wandels kreativer und flexibler. Sie erleben anhand zahlreicher Übungen, wie Sie Ihren individuellen Sinn für Humor schrittweise stärken und erfahren, wie Sie durch eine humorvolle Haltung Abstand gewinnen und die Perspektive verändern. Das Seminar bietet eine gute Gelegenheit, um den eigenen Humor zu entdecken und zu aktivieren sowie gleichzeitig das ehrenamtliche Engagement noch erfüllender und schwungvoller zu gestalten. Für dieses Seminar müssen Sie nicht besonders lustig sein ;-)

Referentin: Kirsten Hänle, zertifizierte Humortrainerin



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.

Referent: Werner Moser, Coaching & Mediation

Online-Seminare



Instagram-Vereinsaccount für Einsteigerinnen

Viele Vereine nutzen dieses Netzwerk bereits für die eigene Öffentlichkeitsarbeit und die Vernetzung untereinander. Auch Ihr Verein möchte sich gerne auf Instagram präsentieren, aber Sie haben noch viele Fragen zur effektiven Nutzung? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Grundlagenseminar wird Ihnen die Nutzung von Instagram Schritt für Schritt erklärt. Sie lernen Aufbau und Funktionen von Instagram kennen und erfahren wie Sie posten und über die Plattform richtig kommunizieren können. Die Referentin gibt Tipps für sinnvolle Inhalte, beleuchtet Fachbegriffe, bestimmte Einstellungen und die Verwendung von Bearbeitungswerkzeugen. Die Anleitung zur Erstellung eines Instagram-Accounts erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

*Termine: 30.04.2026 (Do) und 06.05.2026 (Mi)
jeweils 18.30 Uhr - 21.00 Uhr*

*Referentin: Rebecca Hümmer,
Expertin für Online-Marketing*



Instagram-REELS für Anfängerinnen

Sie posten bereits auf Instagram und möchten jetzt mit wirkungsvollen Reels durchstarten, um mehr Menschen für Ihren Landfrauenverein zu begeistern? In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, wie Sie mit Reels Ihre Vereinsarbeit lebendig und authentisch präsentieren. Schritt für Schritt zeigt die Referentin Ihnen, wie Sie überzeugende Kurzvideos erstellen: Von der Konzeption über das Drehen bis zum Schnitt. Sie erfahren, welche Themen besonders gut ankommen, wie Sie Ihr Ehrenamt attraktiv in Szene setzen und mit welchen Tricks Sie mehr Reichweite erzielen. Mit diesem Handwerkszeug gelingt es Ihnen, neue Frauen für Ihren Verein zu interessieren und den Austausch zwischen den Landfrauen zu intensivieren.

*Termine: 29.09.2026 (Di) und 06.10.2026 (Di)
jeweils 18.30 Uhr - 21.00 Uhr*

Referentin: Stefanie Tilenius, Videocoachin



Kreative Layouts mit Canva erstellen

Mit Canva können Sie einfach und spielerisch Ihre eigenen Ideen umsetzen und Ihre Vereinsseiten auf Facebook, Instagram, Pinterest etc. ansprechend gestalten. Und das alles mit nur wenigen Klicks! Sie laden eigene Fotos, Videos und Texte hoch und greifen für die Gestaltung auf eine Fülle von Grafikvorlagen, Hintergrundbildern, Illustrationen und Design-Ideen zurück, die Sie beliebig anpassen können. Auf diese Weise lassen sich auch Flyer, Einladungen, Visitenkarten und viele weitere Printmedien herstellen. Sie lernen die Handhabung dieses kostenfreien, webbasierten Grafikdesign-Tools kennen und erfahren, wie Sie Schritt für Schritt eigene Layouts erstellen, speichern, auf Social Media hochladen oder für den Druck vorbereiten.

*Termine: 08.10.2026 (Do) und 15.10.2026 (Do)
jeweils 18.30 Uhr - 21.00 Uhr*

Referentin: Ines Schöllhorn, Dozentin für Medienkompetenzvermittlung



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. 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. Das Seminar wird abgerundet durch erprobte Tipps, wie es gelingt, Ordnung zu schaffen und sie auch auf Dauer zu erhalten.

*Termine: 13.10.2026 (Di) und 20.10.2026 (Di)
jeweils 19.00 Uhr - 21.00 Uhr*

Referentin: Sarah Kiefer, Ordnungskoachin



Anwendung von ChatGPT und weiteren KI-Tools im Ehrenamt

KI, ChatGPT und diverse andere Tools erobern immer mehr unsere Welt. Auch für uns LandFrauen gibt es viele Möglichkeiten, diese Instrumente in unserer ehrenamtlichen Arbeit zu nutzen. Das Seminar gibt Ihnen einen ersten Einblick in die Funktionen moderner KI-Modelle wie ChatGPT, Copilot und Gemini. Wir starten mit den Grundlagen und erkunden Schritt für Schritt die vielfältigen Möglichkeiten der KI-Tools - mit ChatGPT im Fokus. Praktisch probieren Sie aus, wie Sie dieses neue Tool effektiv und verantwortungsbewusst einsetzen können, um Ihre Arbeit zu erleichtern und KI in Ihre täglichen Abläufe zu integrieren - ob mit Textideen oder Bildern. Ziel des Workshops ist es, im Umgang mit der Künstlichen Intelligenz sicherer zu werden und auch die Herausforderungen kennenzulernen.

*Termine: 14.10.2026 (Mi) und 21.10.2026 (Mi)
jeweils 18.30 Uhr - 20.30 Uhr*

Referentin: Rebecca Hümmer, Dozentin für KI-Anwendungen



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 Grundlagen-seminar lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Excel als Unterstützung in Ihrer Vereinsarbeit nutzen 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. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

*Termine: 17.02.2027 (Mi) und 24.02.2027 (Mi)
jeweils 18.30 Uhr - 21.00 Uhr*

Referent: Joachim Näke, IT-Trainer

Online-Vorträge



Social Media und Recht - Was Sie beim Posten beachten sollten

Social Media bietet große Chancen für Sichtbarkeit und Reichweite Ihres Vereins - das bringt aber auch rechtliche Fragestellungen mit sich. Wer Beiträge postet oder teilt, Fotos oder Videos nutzt und KI-generierte Inhalte einsetzt, sollte die rechtlichen Rahmenbedingungen kennen. In diesem Webinar erhalten Sie einen verständlichen Überblick über zentrale Themen wie Urheber- und Nutzungsrechte, Impressumspflichten, das Recht am eigenen Bild, Datenschutz sowie den Umgang mit KI-Inhalten auf Social-Media-Plattformen. Es wird gezeigt, worauf Sie im Alltag achten sollten, um typische Stolperfallen zu vermeiden und Inhalte bewusst und verantwortungsvoll zu veröffentlichen.

Termin: 09.11.2026 (Mo) 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

Referentin: Sabrina Roecklin, Rechtsanwältin



Wirksame Bilder für Social Media und Presse

Fotos sind das Aushängeschild Ihrer Online-Präsenz und können maßgeblich über den Erfolg Ihres Posts entscheiden. Auch ein Presseartikel wird eher gelesen, wenn das beigefügte Foto Neugier weckt, Emotionen hervorruft und eine Geschichte erzählt. Aber welche Bildgestaltung und Bildinhalte sind visuell ansprechend und passend für Ihre Zielgruppe, so dass sie die Aufmerksamkeit der User/Leser*innen auf sich ziehen? Welche Bildsprache trägt dazu bei, einen sympathischen und authentischen Eindruck Ihres Vereins zu vermitteln? Zahlreiche Beispiele zeigen, wie es geht und worauf Sie beim Erstellen Ihres Fotomaterials achten sollten. Die Referentin zeigt in ihrem Vortrag auf, wie Sie durch einen durchdachten Einsatz von Bildern Ihre Botschaft effektiver vermitteln können und Ihre Zielgruppe (noch) besser erreichen.

Termin: 18.11.2026 (Mi), 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

Referentin: Bettina Scherff, Social Media Managerin

Infos und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt

- 30 € pro Seminartag zzgl. Verpflegungskosten (ca. 38 €)
- 30 € für Online-Seminare (immer 2 Termine)
- 15 € für Online-Vorträge

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 oder -Vortrag stellen wir Ihnen folgende Kosten in Rechnung, falls keine Ersatzteilnehmerin von der Warteliste nachrücken kann:

- 8 € bei Online-Vorträgen
- 12 € bei Online-Seminaren
- 12 € bei Tagesseminaren evtl. zzgl. Verpflegungskosten
- 24 € bei 2-Tagesseminaren evtl. 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, per E-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. ca. 10 Tage vor dem Online-Seminar eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.

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



© Jasmin Merdan/stock.adobe.com

Diese Seminare des Projekts „Fit fürs Ehrenamt“ werden

Gefördert
durch



**Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram!

**Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Südbaden e. V.**

Merzhauser Straße 111
79100 Freiburg

Telefon 0761 / 27133 500

E-Mail landfrauenverband@ifvs.de

www.landfrauenverband-suedbaden.de

