

Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Südbaden e. V.

SEMINARE 2019 / 20



© Woodapple / Fotolia.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: 08.02.2020 (Sa) und 07.03.2020 (Sa)
jeweils von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: 77723 Gengenbach, Haus La Verna

Referentin: Gabriele Hobmeier, Mediatorin

Diese 2 Tage können nur zusammen gebucht werden.

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 eigene Sprechgewohnheiten zu erkennen. Lernen Sie, authentisch und lebendig zu sprechen und Ihre Stimme dem Anlass entsprechend bewusst einzusetzen: z. B. bei Begrüßungen, beim öffentlichen Reden, beim Vortrag von Jahresberichten, bei Vorstandssitzungen oder anderen Anlässen im Ehrenamt.

Termin: 28.03.2020 (Sa), 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 79117 Freiburg-Kappel
Referentin: Sabrina Adams, Stimm- und Sprechcoach

Referentinnen für weitere Seminaranfragen:
Sabrina Adams oder Corinna Coors, Stimmcoach

Mit Bildern Geschichten erzählen

Bilder regen zum Hinsehen, Nachdenken und Dranbleiben an. Mit interessanten Bilderfolgen von Ihren Veranstaltungen oder LandFrauenaktionen wecken Sie auf Ihrer Vereins-homepage oder beim Vortrag des Jahresberichts größeres Interesse. Wie stellt man Bilder zusammen, damit sie eine spannende Geschichte erzählen? Welche Motive sollte man fotografieren und wie? - Im anderen Teil des Seminars lernen Sie, wie Sie unterschiedliche Brennweiten und halbautomatische Einstellungen von Blende, Belichtungszeit, ISO und Weißabgleich bewusst zur Gestaltung Ihrer Bilder nutzen. Teilnahmevoraussetzung: System- oder Spiegelreflexkamera.

Termin: 25.01.2020 (Sa) 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Ort: 78166 Donaueschingen, Landwirtschaftsamt
Referentin: Elena Goldbach, Freie Fotografin

Folgende Tagesseminare werden auf Anfrage der LandFrauenbezirke zusätzlich angeboten. Weitere Seminartermine finden Sie ab Juli auf unserer Homepage.

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 über die Bedienung Ihrer Kamera und die verschiedenen Motivprogramme, den Gebrauch des Blitzes und einige Regeln für gut gestaltete Fotos. Anhand von Beispielbildern gibt die Referentin wertvolle Tipps. Das Gelernte üben Sie immer sofort in der Praxis. Anfängerinnen mit und ohne Vorerfahrungen mit digitaler Kompakt- oder Spiegelreflexkamera sind willkommen.

Referentin: Elena Goldbach, Freie Fotografin

.....

Wir machen Schlagzeilen!

Aufmerksamkeit gewinnen und 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 freie Journalistin Doris Burger anhand konkreter Beispiele. Sie erfahren, wie Sie einen guten Kontakt zu Vertretern verschiedener Medien herstellen und was JournalistInnen und LeserInnen erwarten. Mit bewährten Tipps lernen Sie Schreibhemmungen zu überwinden und Ankündigungen und lebendige Berichte unkompliziert zu verfassen. Sie erhalten Hinweise, was bei Fotos zu beachten ist und Anregungen für spannende Interviews. 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

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. Kirsten Dehmer präsentiert am Nachmittag Trends, mit denen Sie Frauen verschiedener Altersgruppen 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
Kirsten Dehmer, Coach für Körpersprache*

Führen - leiten - motivieren

Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und Führungseigenschaften! Nur wer Rollenklarheit hat und die eigenen Potenziale und Schwächen kennt, kann als Vorstandsmitglied andere überzeugen und zum Mitmachen in der LandFrauenarbeit motivieren. Lernen Sie mit unterschiedlichen Erwartungen umzugehen und neue Frauen mit ins Boot zu holen. Wenn Sie einen Blick für die Talente anderer entwickeln, lassen sich die Kräfte im Verein bündeln und neue Möglichkeiten ausloten. Gestärkt durch ein klares Selbstbild, frische Ideen und das „innere Wissen“, von Gleichgesinnten getragen zu sein, erleben Sie, wie wertvoll und sinnstiftend Ihr ehrenamtliches Engagement ist. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Erfahrungen mit engagierten Frauen zu teilen.

Referentin: Monika Baur, Kommunikationstrainerin

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. Worauf können wir als Verein stolz sein? Womit sind wir unverwechselbar und wie begeistern wir andere dafür? Was brauchen Mitglieder und Gäste, um sich bei uns wohl zu fühlen? 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

Körpersprache - Wirkung - Image

Als ehrenamtlich engagierte LandFrau vertreten Sie bei vielen Gelegenheiten Ihre Arbeit im Verein, sei es in persönlichen Gesprächen oder bei öffentlichen Anlässen. Wenn Sie eine der Situation angemessene Wirkung erzielen wollen, ist es von Vorteil, mehr über den Umgang mit Menschen zu erfahren und zu wissen, wie Sie sich selbstbewusst und sicher in der Öffentlichkeit präsentieren. In diesem Seminar werden Sie sich Ihres Ausdrucks/Ihrer Haltung und deren Wirkung auf andere bewusst. Wer die eigene Körpersprache besser versteht, kann sie positiv einsetzen und reflektierter und bewusster mit anderen umgehen. Durch wertschätzendes Auftreten und das Einhalten von Spielregeln (Knigge) wird dem Gegenüber Respekt gezeigt ohne sich dabei verbiegen zu müssen.

Referentin: Kirsten Dehmer, Coach für Körpersprache

Verband	●	aktiv
Interessenvertretung	●	engagiert
Bürgerschaftliches Engagement	●	herzlich
Weiterbildung	●	vielseitig

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

Infos und Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt

- 25 € für Tagesseminare zzgl. Verpflegungskosten
- 50 € für 2-Tagesseminare zzgl. ca. 26,50 € Verpflegungs- und Getränkepauschale pro Tag

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

Bei Rücktritt innerhalb von 10 Tagen vor dem Seminar stellen wir Ihnen folgende Kosten in Rechnung, falls keine Ersatzteilnehmerin von der Warteliste nachrücken kann:

- 10 € pro Seminartag (evtl. zzgl. Verpflegungskosten)
- Bei Nichterscheinen am Seminartag, ist die komplette Teilnahmegebühr (evtl. zzgl. Verpflegungskosten) fällig.

Mit Ihrer Anmeldung (schriftlich/telefonisch) akzeptieren Sie diese Teilnahmebedingungen. Zwei Wochen vor dem Seminar erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Infos.

Für diese 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@ifvs.de



www.landfrauenverband-suedbaden.de