

# FRAUENKOLLEG 2012

## KOMPETENZ KREATIVITÄT KONTAKTE

Politik und Gesellschaft brauchen den Sachverstand und die Kreativität von Frauen. Die aktuellen Herausforderungen in unserem Land verlangen, dass sich Frauen und Männer gleichberechtigt bei der Gestaltung der Zukunft einbringen und mitarbeiten.

Das Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung zeigt Wege auf, wie Frauen ihre Fähigkeiten in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft nutzen können. Sie trainieren unter Anleitung von Expertinnen, wie Sie sich und Ihre Ideen professionell einbringen und durchsetzen können.

Das Frauenkolleg bieten wir bundesweit in 5 Regionen an. Diese Seminarreihe ist nachhaltig, überjährig und dezentral angelegt: Hier erhalten Frauen eine grundlegende methodische und inhaltliche Ausbildung für Ehrenamt und Politik.

Nach dem Besuch eines regionalen Basis- und Aufbaukurses sind Sie „Absolventin“ des Frauenkollegs. Bisher sind das über 1500 Frauen. Bundesweit angebotene Themenkurse ergänzen die Seminarreihe. Nach Ihren individuellen Interessen können Sie noch weitere Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten erwerben. Themenkurse und Absolventinnenkurse bieten darüber hinaus eine gute bundesweite Vernetzungsmöglichkeit für ehemalige und neue Absolventinnen des Kollegs.

## KOMPETENZ KREATIVITÄT KONTAKTE

Das Frauenkolleg wird in verschiedenen Regionen angeboten. Es setzt sich aus drei aufeinander aufbauenden Kursen zusammen. Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme an einem Basiskurs sowie Aufbaukurs und einem Themenkurs. Die Basiskurse werden in den verschiedenen Regionalbereichen oft mehrmals angeboten. Damit Sie vom Kolleg optimal profitieren können (Vernetzung), empfehlen wir Ihnen die drei Kurse an einem Standort zu absolvieren.

### **Basiskurs:**

Im Basiskurs – Frauen überzeugen! – erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der Rhetorik. Im Vordergrund steht das Training der freien Rede, damit Sie Ihre Inhalte souverän präsentieren können. Das Training erfolgt praxisnah etwa am Beispiel einer persönlichen Vorstellung. Mit Hilfe erfahrener Traineeinnen arbeiten Sie Ihre Stärken heraus. Sie lernen Ihre Wirkung auf andere einzuschätzen, Redehemmungen zu überwinden und Lampenfieber positiv zu nutzen.

### **Aufbaukurs:**

In den Aufbaukursen – Frauen gestalten! – werden Sie mit den Grundlagen eines gesellschaftlichen Handlungsfeldes, z.B. der Kommunalpolitik, vertraut gemacht. Sie erhalten Information und Orientierung. Sie haben die Möglichkeit mit in diesen Bereichen bereits aktiven und erfolgreichen Frauen ins Gespräch zu kommen. Sie erhalten so wertvolle Hinweise aus der Praxis.

### **Themenkurse:**

Wählen Sie nach ihren individuellen Bedürfnissen und Belieben einen Schwerpunkt, den Sie intensiv in den Themenkursen bearbeiten werden. Derzeit können Sie wählen zwischen: Pressearbeit, Frauen und Internet, Frauen und Europa, Frauen und Wirtschaft sowie Vereinbarkeit weiblicher Lebensrollen.



## Basiskurs – Frauen überzeugen!

Im Basiskurs des Frauenkollegs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der Rhetorik, damit Sie Ihre Inhalte souverän präsentieren können.

### Inhalte

- Gestaltungsmittel der Rhetorik
- Typisch Mann, typisch Frau!? Gibt es eine geschlechterbezogene Rhetorik?
- Wie überwinde ich mein Lampenfieber?
- Wie halte ich eine Überzeugungsrede?

### Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

### Methoden und weitere Hinweise

Theoretische Einführung, Partner- und Gruppenarbeit, Praktische Übungen (mit Videoaufzeichnungen)

<b>25.-27.02.2012</b> <b>E50-250212-1</b>	Sachsen-Anhalt   Schloss Wendgräben   <b>120 €</b> alexandra.mehner@kas.de   039245 952353
<b>09.-10.03.2012</b> <b>E50-090312-5</b>	Schleswig-Holstein   Kiel   <b>60 €</b> karolina.lang-voege@kas.de   0441 20517990
<b>16.-18.03.2012</b> <b>E50-160312-3</b>	Baden-Württemberg   Langenargen   <b>120 €</b> regina.dvorak@kas.de   0711 87030952
<b>16.-18.03.2012</b> <b>E50-160312-2</b>	Nordrhein-Westfalen   Wesseling   <b>120 €</b> beate.kaiser@kas.de   0231 10877775
<b>23.-25.03.2012</b> <b>E50-230312-3</b>	Nordrhein-Westfalen   Münster   <b>120 €</b> beate.kaiser@kas.de   0231 10877775
<b>10.-12.02.2012</b> <b>E50-100212-4</b>	Saarland   Saarbrücken   <b>120 €</b> helga.bossung@kas.de   0681 9279880

## Aufbaukurs – Frauen gestalten!

Im Aufbaukurs erhalten Sie Informationen über politische und gesellschaftliche Handlungsfelder. Strategien und die Vertiefung kommunikativer Fähigkeiten sind Schwerpunkte in diesen Seminaren.

### Inhalte

- Vermittlung von Erfolgsstrategien
- Vertiefung rhetorischer Stilmittel
- z. T. Gespräch mit Frau in Führungsposition, politischer Verantwortung

### Zielgruppe

Teilnehmerinnen der Basiskurse

Frauen, die bereits einen Rhetorikkurs besucht haben

### Methoden und weitere Hinweise

Partner- und Gruppenarbeit, Gespräche und Diskussion, Arbeit an Fallbeispielen, Praktische Übungen

**27.-28.04.2012**

**E50-270412-4**

Schleswig-Holstein | Kiel | **60 €**

karolina.lang-voege@kas.de | 0441 20517990

**15.-17.06.2012**

**E50-150612-2**

Nordrhein-Westfalen | Wesseling | **120 €**

beate.kaiser@kas.de | 0231 10877775

**15.-17.06.2012**

**E50-150612-4**

Sachsen-Anhalt | Schloss Wendgräben | **120 €**

alexandra.mehnert@kas.de | 039245 952353

**15.-16.06.2012**

**E50-150612-5**

Baden-Württemberg | Langenargen | **60 €**

regina.dvorak@kas.de | 0711 87030952

**09.-11.03.2012**

**E50-090312-5**

Saarland | Saarbrücken | **120 €**

helga.bossung@kas.de | 0681 9279880

## Zeitung, Web, Radio, TV – Richtig positionieren in modernen Medien

Dieses Seminar bietet einen Einblick in die Positionierungsmöglichkeiten ihrer Themen in den modernen Medien

### Inhalte

- Überblick über die neue Medienwelt
- Besuch des SWR in Baden-Baden
- Regeln für die Themenfindung
- Wie komme ich in Radio, Web, Zeitung, TV?

### Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

### Methoden und weitere Hinweise

Exkursion, Vortrag, Praktische Übungen, Gruppenarbeit, Diskussion, Arbeit mit Fallbeispielen

## Konflikte konstruktiv lösen!

Ungelöste, unausgesprochene Konflikte können die Zusammenarbeit und einen reibungslosen Prozessverlauf bei der Vereins- und Verbandsarbeit blockieren. Diese Störungen wahrzunehmen, offen anzusprechen und auszuräumen ist der Weg eines konstruktiven Konfliktmanagements.

### Inhalte

- Grundlagen des Kommunikationsprozesses
- Wahrnehmen, zuhören, verstehen.
- Konflikte kompetent lösen
- Themen- und personenkonzentriertes Problem- und Konfliktlösungsmanagement für den politischen Alltag

### Zielgruppe

Frauen (in Ehrenamt)

### Methoden und weitere Hinweise

Praktische Übungen, Gruppenarbeit, Arbeit mit Fallbeispielen

## Herbstakademie

Wie im letzten Jahr mit der Sommerakademie, möchten wir auch in diesem Jahr Absolventinnen des Frauenkollegs anbieten, die vorhandenen Qualifikationen weiterzuentwickeln und Stärken auszubauen.

### Inhalte

- Ziel- und Strategieentwicklung
- Kompetenz- und Wertgefühl
- Informieren: Weibliche Äquivalente zum Old Boys Network
- Kamingespräche

### Zielgruppe

- Absolventinnen des Frauenkollegs
- Frauen, die bereits ehrenamtlich/politisch aktiv sind

### Methoden und weitere Hinweise

Vortrag, Praktische Übungen, Exkursionen in die Umgebung von Cadenabbia und nach Mailand, Diskussion

## Wie kommunizieren wir in Zukunft miteinander?

Kommunikation ist eine Schlüsselqualifikation für die Gestaltung von Gesellschaft und Politik. Sie erfolgt auf sehr unterschiedliche Art und Weise. Das digitale Zeitalter eröffnet uns neue Möglichkeiten der Vernetzung und Kontaktaufnahme. Wie kann ich neue Entwicklungen für mich bzw. meinen Verein nutzen? Wie kann ich meine Kommunikationsfähigkeit stärken?

### Inhalte

u. a.:

- Was bietet uns das web 2.0?
- Was steckt hinter facebook und co und wie kann ich es nutzen?
- Virtuelle Konferenzschaltungen – Zukunftsmusik für unseren Verein?
- Souveränes Auftreten: Kommunikation für Image und Erfolg

### Zielgruppe

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem FFE (FrauenForumEichholz) statt. Es richtet sich an alle Teilnehmerinnen und Absolventinnen des Frauenkollegs.

### Methoden und weitere Hinweise

Vorträge und Präsentationen, Diskussionen, Praktische Übungen (nicht am PC!), Arbeit mit Fallbeispielen

## Frauenkolleg: Konflikte konstruktiv lösen!

Ungelöste, unausgesprochene Konflikte können die Zusammenarbeit und einen reibungslosen Prozessablauf bei der Vereins- und Verbandsarbeit blockieren. Die Störungen wahrzunehmen, offen anzusprechen und auszuräumen ist der Weg eines konstruktiven Konfliktmanagements.

### Inhalte

- Vom Umgang mit alltäglichen (Interessen-) Konflikten
- Gesprächsführung und aktives Zuhören
- Wie beuge ich Missverständnissen vor?
- Schlagfertig sein – um jeden Preis?

### Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

### Methoden und weitere Hinweise

Arbeit mit Fallbeispielen, Praktische Übungen, Gruppenarbeit

## Führung am Meer – Fachtagung zu weiblichen Eliten in Politik und Wirtschaft am Rande der Kieler Woche 2012

Die Tagung fragt nach den heutigen weiblichen Eliten in den Teilsystemen Politik und Wirtschaft, wobei die Partizipation an der Aufstiegserfahrung weiblicher Führungskräfte den Kern der Tagung bildet.

Gibt es beruflich oder gesellschaftlich ausgesprochen erfolgreiche Frauen mittlerweile in nennenswerter Zahl oder handelt es sich vor allem um gesellschaftlich erwünschte Postulate? Wie vollzog sich ihr Aufstieg im Blick auf etwaige geschlechtsspezifische Differenzen und welche Taktiken bildeten sie dabei aus? Welche Erfolgsstrategien sowie inneren Haltungen und Resistenzen lassen sich an diesen Frauen beobachten?

### **Inhalte**

- Diskussionen zwischen Vertreterinnen gegenwärtiger und künftiger weiblicher Eliten in Politik und Wirtschaft
- Avanciertes Training in Konfliktmanagement und psychologischer Gesprächsführung
- Kamingespräch mit prominentem Gast
- Ladies-business-lunch am Kieler Yachthafen
- Segeltörn in Begleitung der Kieler Woche und Teilnahme am Abschlussfeuerwerk

### **Zielgruppe**

Absolventinnen des Frauenkollegs und weitere fortgeschrittene Frauen aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung

# Die Marke „Ich“ – Strategisches Stärkenmanagement

Das Geheimnis von „High Potentials“ liegt in der Fähigkeit, das eigene Potential zu entdecken und strategisch einzusetzen.

Wie gut kennen wir unsere Stärken? Wie gelingt es uns, diese zu aktivieren und noch optimaler einzusetzen?

## Inhalte

- Bewusstsein für eigene Stärken entwickeln
- Stärkenmanagement – „Selbstbewusstsein und Authentizität“
- Umgang mit Veränderungen
- Bewusste und unbewusste Wahrnehmung
- „Erfolg und Glück“ – Vom Selbstbewusstsein zum Bewusstsein

## Zielgruppe

interessierte Frauen

## Methoden und weitere Hinweise

Praktische Übungen, Gruppenarbeit, Diskussion

## Kommunikation der Zukunft: Was geht ab im Netz?

Im Themenkurs widmen wir uns dem Umgang mit dem Web 2.0 und den sozialen Netzwerken.

### **Inhalte**

- Was ist web 2.0?
- Wozu brauchen wir facebook und Co.?
- Wie verändern die sozialen Netzwerke unseren Alltag?
- Welche Gefahren lauern?

### **Zielgruppe**

interessierte Frauen

### **Methoden und weitere Hinweise**

Vortrag, Gruppenarbeit, Praktische Übungen, Diskussion

## Frauen Leben Europa

Auch den Frauen möchten wir Europa vor Ort erfahrbar machen. In einer Zeit, wo sich die EU in einer großen Krise befindet, sind alle positiven Eindrücke und Bewertungen, die helfen Europa zu verstehen, von besonderer Bedeutung.

### Inhalte

- Exkursion nach Scy Chazelles (Maison Robert Schuman) und Metz
- Gespräche mit europäischen Politikerinnen
- Eindrücke aus der Grenzregion Saar-Lor-Lux

### Zielgruppe

interessierte Frauen

### Methoden und weitere Hinweise

Vortrag, Exkursion, Diskussion

## Die Marke „Ich“ – So trete ich als Frau überzeugend auf

Wer in der Öffentlichkeit steht, sollte die Wirkung seiner Stimme kennen. So ist, wenn wir mit Menschen in Kontakt treten, das „Wie“ viel wichtiger als der Inhalt. Unsere Stimme spielt für die Entstehung von „Stimmung“ eine wesentliche Rolle.

### **Inhalte**

Themen des Seminars sind die physiologischen Voraussetzungen für das Entstehen von Stimme und Sprechen. Mit vielen praktischen Übungen lernen Sie mit diesen Instrumenten spielerisch umzugehen – und dann auch in Stresssituationen zu nutzen.

- Stimme als rhetorisches Wirkungsinstrument: Die Stimmlage als Kompetenzsignal
- Wechselwirkung von Körpersprache und Stimme: Übungen zur Wahrnehmung von Atem, Haltung, Rhythmus
- Stimme braucht Raum: Resonanz-Arbeit für die Entfaltung des Klanges
- Nie mehr atemlos: Zwerchfell-Training für ökonomisches Sprechen
- Klares Sprechen, klares Denken
- Variation contra Langeweile: Mittel des Sprechausdrucks und ihre bewusste Anwendung im Vortrag

### **Zielgruppe**

interessierte Frauen

### **Methoden und weitere Hinweise**

Praktische Übungen, Vortrag, Lehrgespräch, Feedback

## Politisch engagierte Frauen in der Demokratie

### Zielgruppe

Politisch interessierte und engagierte Bürgerinnen



### Termin

28.-30.09.2012

### Tagungsort

HVHS Adam-Stegerwald-Haus, Hauptstr. 487, 53639 Königswinter

### Kosten

105 € (EZ-Zuschlag 11 € pro Nacht)

### Zielsetzung

Diese Seminarmaßnahme spricht in erster Linie Frauen an, die Interesse an einer aktiven Mitarbeit an der Demokratie haben. Die Teilnehmerinnen sollen ihre Kenntnisse über die unterschiedlichen Aspekte und Möglichkeiten der aktiven Teilhabe von Frauen an der Demokratie vertiefen, um diese dann auch intensiv nutzen und umsetzen zu können.

### Ansprechpartnerin

Nina Pauseback, Tel.: 02223/70613

E-Mail: [ninapauseback@jakob-kaiser-stiftung.de](mailto:ninapauseback@jakob-kaiser-stiftung.de), [www.jakob-kaiser.de](http://www.jakob-kaiser.de)

## Frauen in Europa. Seminar in Brüssel

**Zielgruppe**

Politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger und engagierte Frauen



Karl-Arnold-Stiftung e.V.

**Termin**

17.09.-20.09.2012

**Tagungsort**

Brüssel

**Tagungsbeitrag**

280 € (einschließlich Kosten für den Bus, die Unterbringung im Doppelzimmer, Verpflegung sowie Programmkosten); EZ-Zuschlag wird auf Anfrage mitgeteilt

**Zielsetzung**

Das Seminar bietet interessierten Frauen die Gelegenheit, sich vor Ort über Handlungsfelder, Konzepte und Programme der Europäischen Union sowie aktuelle Entwicklungen im Bereich der Frauen- und Gleichstellungspolitik zu informieren, auszutauschen und darüber mit anderen Teilnehmerinnen, Experten und Parlamentariern zu diskutieren.

**Ansprechpartnerin**

Dr. Barbara Hopmann, Tel.: 02223/700628,

E-Mail: [b.hopmann@karl-arnold-stiftung.de](mailto:b.hopmann@karl-arnold-stiftung.de); [www.karl-arnold-stiftung.de](http://www.karl-arnold-stiftung.de)

**Seminarnr.:** 12082

## Vergessene Frauenschicksale in den 40er und 50er Jahren – ein biographisches Seminar

### Termin

07.-09. März 2012

### Veranstaltungsort

Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter,  
Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter

### Kosten

ca. 100 €

### Veranstalter

Stiftung Christlich Soziale Politik e.V.

### Ansprechpartnerin

Hanna Stoewe, Tel.: 02223/73122,  
E-Mail: [frauenpolitik@azk.de](mailto:frauenpolitik@azk.de), Internet: [www.azk.de](http://www.azk.de)



## NETWORKING – NETWORKING – NETWORKING



Vor über 15 Jahren gründeten Absolventinnen das FrauenForum Eichholz e. V. (**FFE**). Für einen Jahresbeitrag von 6 € können Sie Mitglied in diesem Netzwerk werden. Nähere Infos zu Verein und Aktivitäten unter [www.ffe-ev.de](http://www.ffe-ev.de)

Verbesserung der Vereinbarkeit  
von Familie und Beruf

Die Konrad-Adenauer-Stiftung ist als erste politische Stiftung in Deutschland mit dem audit „berufundfamilie“ ausgezeichnet worden. Das Zertifikat wird Unternehmen ausgehändigt, die das sogenannte audit berufundfamilie der gleichnamigen Tochterfirma der gemeinnützigen Hertie-Stiftung durchlaufen haben. Ziel des audits ist es, Beruf und Familie besser vereinbaren zu können und dabei Potenziale der Unternehmen in diesen Bereichen zu stärken, um eine familienfreundliche Personalpolitik zu entwickeln.