

FRAUENKOLLEG

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 Frauen sich und ihre Ideen professionell einbringen und durchsetzen können.

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.

Das Frauenkolleg bieten wir bundesweit in 5 Regionen an. Diese Seminarreihe ist nachhaltig, überjährig und dezentral angelegt. Sie können die **Regionalkurse I und II** auch in unterschiedlichen Regionen (Bundesländern) besuchen. Nach der Teilnahme beider Kurse sind Sie „Absolventin“ des Frauenkollegs.

Die **Themenkurse** sind bundesweit ausgeschrieben und dienen neben der Vermittlung weiterer wichtiger inhaltlicher Schwerpunkte auch der Vernetzung der (ehemaligen) Teilnehmerinnen und Absolventinnen untereinander.

Die **regionalen Koordinatorinnen** sind bei jedem Kurs angegeben und stehen Ihnen bei Fragen per Mail oder telefonisch gern zur Verfügung.



Frauen überzeugen!

In diesem Trainingskurs 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 geschlechtsbezogene Rhetorik?
- Wie überwinde ich Redehemmungen und Lampenfieber?
- Wie gestalte und halte ich eine Überzeugungsrede?

Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Arbeit anhand von Fallbeispielen

26.04.2014 B26-260414-1	Niedersachsen Oldenburg 30 € ingrid.papst@kas.de 0441 20517990
21.-23.03.2014 E50-210314-3	Nordrhein-Westfalen Königswinter 130 € beate.kaiser@kas.de 0231 10877775
04.-06.04.2014 E50-040414-6	Nordrhein-Westfalen Münster 130 € beate.kaiser@kas.de 0231 10877775
10.-11.01.2014 E50-100114-3	Mecklenburg-Vorpommern Rostock 65 € silke.bremer@kas.de 0385 5557050
28.02.-02.03.2014 E50-280214-2	Sachsen-Anhalt Schloss Wendgräben 130 € alexandra.mehnert@kas.de 039245 952351
14.-16.03.2014 E50-140314-3	Baden-Württemberg Langenargen/Bodensee 130 € regina.dvorak@kas.de 0711 87030950
24.-25.01.2014 E50-240114-6	Hessen Geisenheim-Johannisberg 65 € christine.leuchtenmueller@kas.de 0611 1575980

Frauen gestalten! Frauen entwickeln Strategien!

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über politische und gesellschaftliche Handlungsfelder. Sie entwickeln (persönliche) Strategien und vertiefen kommunikative Fähigkeiten.

Inhalte

- Gespräch mit Frauen in Führungsposition oder politischer Verantwortung
- Vermittlung von Erfolgsstrategien
- Vertiefung rhetorischer Stilmittel

Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

Methoden

- Vortrag
- Praktische Übung
- Diskussion
- Arbeit anhand von Fallbeispielen

21.-22.02.2014

E50-210214-4

Hessen | Oberursel | **65 €**

christine.leuchtenmueller@kas.de | 0611 1575980

04.-05.04.2014

E50-040414-7

Baden-Württemberg | Bühl/Baden | **65 €**

regina.dvorak@kas.de | 0711 87030950

13.-15.06.2014

E50-130614-2

Sachsen-Anhalt | Schloss Wendgräben | **130 €**

alexandra.mehnert@kas.de | 039245 952351

13.-15.06.2014

E50-130614-3

Saarland | Saarbrücken | **130 €**

kas-saarbruecken@kas.de | 0681 9279880

27.-29.06.2014

E50-270614-4

Nordrhein-Westfalen | Königswinter | **130 €**

beate.kaiser@kas.de | 0231 10877775

26.-27.09.2014

E50-260914-4

Mecklenburg-Vorpommern | Rostock | **65 €**

silke.bremer@kas.de | 0385 5557050

Die Marke „Ich“ – Sich selbst erfolgreich managen

Die Ansprüche aus dem Umfeld und an sich selbst sind enorm gestiegen. Diese Entwicklung erfordert ein erfolgreiches Selbstmanagement jedes Einzelnen, das die benötigten Ressourcen im Blick behält und gezielt ausbaut.

Inhalte

Im Rahmen der Burnout Prävention hat sich die Arbeit mit positiven Motto-Zielen bewährt, die zu einem nachhaltigen Haltungswandel führen. Vermittelt werden sollen u.a. folgende Inhalte:

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Neuro-, Lern- und Motivationspsychologie
- Selbstmanagement als Prozess (Rubikon-Modell)
- Die Rolle des Unbewussten und die Arbeit mit wissenschaftlich erprobten Bildern und somatischen Markern
- Vertiefung eines persönlichen Themas durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vortrag, Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit, Plenumsdiskussion, Selbstreflexion, Entspannungs- und Aktivierungsübungen

max. 15 Teilnehmerinnen

Die Marke „Ich“ – Wie gehe ich souverän mit schwierigen Gesprächssituationen um?

Gutes und effizientes Kommunizieren ist das „A“ und „O“ einer erfolgreichen Selbstvermarktung. Sie wollen Strategien entwickeln, um souveräner zu sein und Entscheidungen zu treffen, die Sie weiterbringen? Dann haben Sie den Mut, den ersten Schritt zu machen!

Inhalte

Im Fokus stehen Ihre persönlichen Stärken und Talente, Werte und Überzeugungen. Das Programm wird flexibel auf Ihren persönlichen Bedarf und auf Ihr persönliches Profil abgestimmt:

- Grundlagen des Selbstmanagements
- Persönliches Stärken-Profil
- Eigene Talente nutzen und maximalen Erfolg erreichen
- Kommunizieren von Erwartungen
- Die eigene Wahrnehmung und aktives Zuhören
- Strategien für nachhaltige, positive Verhaltensänderung
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Kurzpräsentationen, Einzel, Paar- und Kleingruppenarbeit, Simulationen und Praxisübungen

max. 15 Teilnehmerinnen

Konflikte konstruktiv lösen – Einführung in die Grundlagen des Konfliktmanagements

Ungelöste Konflikte können die Zusammenarbeit und einen reibungslosen Prozessablauf in Verein und Verband erschweren und blockieren. Die Störungen zu erkennen, anzusprechen und auszuräumen ist der Weg eines konstruktiven Konfliktmanagements.

Inhalte

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

Zielgruppe

ehrenamtlich engagierte Frauen

Methoden

- Vortrag
- Praktische Übung
- Gruppenarbeit
- Diskussion
- Arbeit mit Fallbeispielen

Wie trete ich erfolgreich auf? – Präsentationstechniken

Das erfolgreiche Auftreten in der Öffentlichkeit ist von großer Bedeutung. Wie kommt meine Stimme herüber, wie artikuliere ich mich, wie ist meine Mimik und Gestik?

Inhalte

- Präsentationstechniken – Einführung
- Eigene Stärken und Schwächen erkennen
- Die Bedeutung von Stimme und Körperhaltung
- praktische Übungen

Zielgruppe

ehrenamtlich engagierte Frauen

Methoden

- Vortrag
- Praktische Übung
- Gruppenarbeit
- Diskussion
- Arbeit mit Fallbeispielen

Online-Seminar: Crashkurs Pressearbeit – was man wirklich wissen sollte!

Eigene Positionen zu veröffentlichen ist heute leichter denn je. Jenseits von klassischer Pressearbeit und Facebook gibt es etliche neue Wege, um seine Zielgruppen zu erreichen. Viele dieser Mittel sind wenig aufwändig und oft kostenlos.

Inhalte

In diesem Online-Seminar vermitteln zwei gelernte Tageszeitungsredakteure, mit welchen Botschaften man in den Medien erfolgreich landet. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Instrumente der Pressearbeit. Ergänzend werden aber auch Chancen und Risiken moderner Social Media besprochen, um deren Potenzial für die eigene Öffentlichkeitsarbeit auszuloten.

Zielgruppe

Frauen, die ihre Botschaften im Netz besser platzieren wollen

Methoden

Das Webinar findet an zwei aufeinander folgenden Samstagen im Herbst 2014 statt: 11.10.14 sowie 18.10.14. Das Webinar selbst erfordert keinerlei technisches Wissen, erforderlich ist lediglich ein Headset.

Kommunalpolitisches Seminar für Frauen

Dieser Kurs vermittelt eine praxisorientierte Einführung in die kommunalpolitischen Grundlagen sowie Ratsarbeit und Sitzungspraxis. Eine Hilfestellung für alle Frauen, die (neu) in der Kommunalpolitik tätig sind oder werden möchten!

Inhalte

- Aufgaben und Zuständigkeiten von Städten und Gemeinden
- Mitreden – Mitgestalten – Mitverantworten: Kommunalpolitik und ehrenamtlichen Engagement
- Rechte und Pflichten: Was muss ich als Kommunalpolitikerin wissen?
- Die Rolle des Bürgermeisters, der Parteien, Fraktionen, Bürger und Verwaltung
- Wie funktioniert die Arbeit in Rat, Fraktion und Ausschüssen?
- Geschäftsordnung und kommunale Sitzungspraxis
- Wie kann Fraktions- und Öffentlichkeitsarbeit erfolgreicher gestaltet werden?

Zielgruppe

Frauen

Methoden

- Vorträge
- Diskussionen
- Arbeit anhand von Fallbeispielen
- Praktische Übungen

22.-24.08.2014

E50-220814-3

Nordrhein-Westfalen | Schloss Eichholz | **130 €**

andreas.struck@kas.de | 02236 7074423

04.-05.07.2014

E50-040714-4

Baden-Württemberg | Donaueschingen | **60 €**

regina.dvorak@kas.de | 0711 87030950

Alles unter einen Hut bekommen! Die Kunst der Work-Life-Balance

Höher, schneller, weiter oder ... wirksam, gesund und innovationsfähig?

Inhalte

Der Alltag verlangt uns täglich Dutzende Entscheidungen ab. Wir befinden uns in einem Dickicht aus eigenen Vorstellungen und Erwartungen an uns selbst und solchen, die von außen gestellt werden – explizit, implizit, womöglich diffus.

Wie teile ich mir die Zeit ein? Wie priorisiere ich wirksam dort, wo ich selbst gestalten kann? Wie lassen sich Privat- und Berufsleben gut miteinander vereinbaren? Die eigene Work-Life-Balance zu bestimmen steht im Mittelpunkt des Seminars.

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Impulse, praktische Übungen, Gespräche, Diskussionen, Arbeit mit Fallbeispielen

„Sind Sie sicher?“ Innere und äußere Sicherheit in unserem Lebensumfeld

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis aller Menschen. Es basiert auf Vertrauen und ist mit subjektiven Gefühlen verbunden. Im Seminar diskutieren wir über innere und äußere Sicherheitsfragen und betrachten sie durch die Brille der eigenen Betroffenheit.

Inhalte

- Was ist Sicherheit? Wie fühle ich mich sicher?
- Selbstbehauptung stärkt die persönliche „innere“ Sicherheit (u. a. Training zur Selbstbehauptung mit praktischen Tipps)
- Wie schützen Gesellschaft und Staat uns vor Kriminalität und Terrorismus?
- Gefahren im Netz und Abhörskandale: Sind wir auf dem Weg zum gläsernen Bürger?
- Verteidigungspolitik im europäischen und internationalen Machtgeflecht
- Keine Wehrpflicht, Reduzierung der Bundeswehr: Wie sicher sind wir im Verteidigungsfall? (mit Exkursion zum Bundesministerium der Verteidigung, „Hardthöhe“, in Bonn)
- Welche Folgen haben Auslandseinsätze für die betroffenen Familien?
- Welche Rolle spielen Frauen in der Bundeswehr?

Zielgruppe

- Mitglieder des Netzwerks „FrauenForum Eichholz“ (FFE)
- (ehemalige) Teilnehmerinnen des Frauenkollegs
- thematisch interessierte Frauen

Methoden

Exkursion, Vortrag mit Diskussion, praktische Übungen, Training

Alterssicherung von Frauen

Lebenswege und Erwerbsbiografien von Frauen wirken sich auf die finanzielle Versorgung im Alter aus. Weibliche Erwerbsbiografien münden häufig in relativ niedrigen eigenständigen Alterssicherungseinkommen.

Inhalte

Die Lebens- und Erwerbsverläufe von Frauen und Männern in Deutschland unterscheiden sich deutlich. Frauen unterbrechen ihre Erwerbsarbeit häufiger und länger, arbeiten durchschnittlich weniger Stunden pro Woche zu niedrigeren Löhnen und sind häufiger in nicht sozialversicherungspflichtigen (Mini-)Jobs beschäftigt. Im Rahmen des Seminars werden folgende Themen behandelt:

- Unterschiede der Alterssicherung von Frauen und Männern
- Biografiemuster und Alterseinkommensperspektiven von Frauen
- Welche Möglichkeiten gibt es, Beruf und familiär bedingte Unterbrechungen (Kindererziehung, Angehörigenpflege) zu vereinen?
- Zeit für Wiedereinstieg – Potenziale und Perspektiven

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Impulsreferate, Gruppenarbeit, Plenumsarbeit

Bundeshauptstadt Berlin

Neben den Funktionen als Regierungs- und Parlamentssitz ist die Bundeshauptstadt Berlin der wichtigste Medienstandort. Wir kommen u.a. mit Politikerinnen und Medienvertreterinnen ins Gespräch, um die Schaltzentrale der deutschen Politik zu erleben.

Inhalte

- Schaltzentrale der Politik
- Demokratie in der Praxis
- Medienstandort Berlin
- Frauen in Verantwortung
- Von der geteilten Stadt zur Bundeshauptstadt

Zielgruppe

ehrenamtlich engagierte Frauen

Methoden

- Exkursion nach Berlin
- Gespräch
- Vortrag
- Diskussion

Europa und die Großregion Saar-Lor-Lux

Im Rahmen des Frauenkollegs 2014 führen wir eine Studienreise (ab/bis Saarbrücken) in die Saar-Lor-Lux-Region durch.

Inhalte

Inhalte dieser Studienreise werden sein, die saarländische Landeshauptstadt und ihr Gewicht in der europäischen Großregion, ein Besuch in Luxemburg und an weiteren ausgewählten Stätten in der Saar-Lor-Lux-Region.

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vortrag, Gespräch, Exkursion