

FRAUENKOLLEG

„ ...Die deutsche Frau hat volle politische Gleichberechtigung mit dem Manne. Sie übertrifft ihn an Zahl. Möge es ihr gelingen durch Erweckung allgemeiner politischer Bildung einen maßgeblichen Einfluss auf unsere innere Politik zu erlangen. Ich verspreche mir davon eine wesentliche Verbesserung unserer innerpolitischen Verhältnisse.“

Konrad Adenauer im Oktober 1929 bei einer Ansprache vor dem Katholischen Frauenbund in der Kölner Bürgergesellschaft

Frauen vertrauen in die Zukunft!

Konrad Adenauer hat die Notwendigkeit der Politischen Bildung für Frauen schon früh umrissen. 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 zeigt Wege auf, wie Frauen ihre Fähigkeiten in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft nutzen können.

FRAUEN VERTRAUEN IN DIE ZUKUNFT!

In unseren Seminaren lernen Sie in einer angenehmen Atmosphäre und trainieren in vielfältiger Weise, wie Frauen Ideen professionell einbringen und durchsetzen können. Im Rahmen der Seminare entdecken und schulen Sie Ihre **Kompetenzen** und **Kreativität**, stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und knüpfen **Kontakte** untereinander.

Das Frauenkolleg bieten wir bundesweit in **5 Regionen** an. **Einführungskurse** können Sie in diesem Jahr in Ihrer Nähe in 8 Bundesländern besuchen.

Die **Themenkurse** sind generell bundesweit ausgeschrieben. Sie wählen die Kurse nach Ihrem persönlichen Interesse aus. Neben der Vermittlung wichtiger inhaltlicher Schwerpunkte dienen sie auch der Vernetzung der (ehemaligen) Teilnehmerinnen untereinander.

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



Frauen überzeugen! – Einführungskurs

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 an Fallbeispielen

10.-12.02.2017

PBL-100217-F

Saarland | Saarbrücken | **140 €**

kas-saarland@kas.de | 0681 9279880

17.-19.03.2017

PBL-170317-F

Sachsen-Anhalt | Magdeburg | **140 €**

alexandra.mehnert@kas.de | 0391 520887101

17.-19.03.2017

PBL-170317-F

Baden-Württemberg | Langenargen/Bodensee | **140 €**

regina.dvorak@kas.de | 0711 87030950

31.03.-02.04.2017

PBL-310317-F

Nordrhein-Westfalen | Essen | **140 €**

beate.kaiser@kas.de | 0231 10877770

09.-10.10.2017

PBL-091017-F

Berlin | **80 €**

renate.abt@kas.de | 030 269963245

Seminar: „Weibliche Stärken im Business“

Frauen stoßen im Berufsleben oft auf Widerstände, die uns den Aufstieg zur Führungskraft und zu den obersten Karriereebenen erschweren. Dabei ist Frau-Sein eine Stärke, eine aktive Persönlichkeitsentwicklung, ein Muss auf dem Weg zum Erfolg!

Inhalte

- Erfolgsfaktoren – das strategische Fundament einer erfolgreichen Karriere
- „Der kleine Unterschied“ – Was sollte „frau“ in Karriere und Kommunikation beachten?
- Persönlichkeiten im Berufsalltag – eine Bestandsaufnahme.
- Finden Sie zu Ihrer inneren Kraft.

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Workshop – mit kreativen Methoden entwickeln Sie Ihre Karrierestrategie.

Die Marke „Ich“ – kreativ und mit guten Ideen durch den Alltag

Kreative Problemlösungen und Ideen sind gefragt denn je. Das eigene Potenzial für kreative Ideen zu nutzen, bedeutet Zufriedenheit und vorteilhafte Positionierung. Denken Sie, Kreativität ist nur Begabung? Treten Sie den Gegenbeweis an!

Inhalte

- Was ist Kreativität und was braucht es, um kreativ zu sein?
- Für gute Ideen das Gehirn stürmen: von Brainstorming bis Brainwriting
- Ideen qualifizieren: Starbursting und Mindmapping
- Schlaue Köpfe nutzen: von Walt Disney lernen
- Mit Walt Disney in die Praxis
- Raus aus der Box: Kopfstand und Knete

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Impulse, Gruppenarbeit, Gespräche, praktische Übungen

Die Marke „Ich“: überzeugend sein – authentisch bleiben

Wie können Sie wirkungsvoll präsentieren ohne sich zu verbiegen? Überzeugt nur die Performance? Erfahren Sie noch mehr über Ihre Stärken und arbeiten Sie an Ihrem eigenen authentischen Vortragsstil. Denn Inhalt und Glaubwürdigkeit zählen immer noch!

Inhalte

- Die vier Grundlagen für einen stimmigen Gesamteindruck
- Selbstsicherheit ausstrahlen: Körpersprache für einen überzeugenden Auftritt
- Für „etwas“ stehen: eigene Standpunkte und Meinungen klar vertreten
- Der Kontakt zum Publikum: gelungenes Beziehungsmanagement

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Kurze Theorie-Inputs mit vertiefenden Übungen, Plenumsdiskussionen, Reflexionsübungen, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Übungspräsentationen mit Feedback

Familie, Job und Ehrenamt unter einem Hut?! – Zeitmanagement

Familie, Beruf und politisches/ehrenamtliches Engagement unter einen Hut bringen? In diesem Seminar entwickeln Sie (persönliche) Strategien zum Umgang mit begrenzten Zeitressourcen!

Inhalte

- Übersicht und Grundlagen zu Selbst- und Zeitmanagement
- Prioritäten setzen und Ballast abwerfen
- Strategien, den Tag zu managen
- Grenzen erkennen und Grenzen setzen
- Spannungen in Familie, Beruf und Ehrenamt
- Motivation und Stressbewältigung

Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

Methoden

- Vortrag
- Praktische Übung
- Diskussion
- Arbeit mit Fallbeispielen

Konflikte konstruktiv lösen: Konfliktbegrenzung im Alltag

Konflikte bedeuten nicht nur Probleme und Hemmnisse, sondern können auch Initialzündungen für positive Veränderungen sein. Die Störungen zu erkennen, anzusprechen und auszuräumen ist der Weg eines konstruktiven Konfliktmanagements.

Inhalte

- Warum und wie entstehen Konflikte? Konfliktsituationen richtig verstehen, Konfliktsymptome frühzeitig wahrnehmen, den Eskalationsgrad richtig einschätzen
- Konfliktbearbeitung; Kennenlernen praxisgerechter Techniken sowie Methoden für Konfliktgespräche
- Prävention von Konflikten: eine positive Konfliktkultur fördern
- Eine angemessene Haltung zu Konflikten finden

Zielgruppe

Ehrenamtlich engagierte Frauen

Methoden

- Impulsreferate
- Gespräche
- Fallbearbeitung
- Erfahrungsaustausch
- Gruppenarbeit

Erfolgreiche „Vermarktung“ – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Eine gute Arbeit im politischen oder gesellschaftlichen Ehrenamt bleibt ohne die Grundlagen einer erfolgreichen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit wirkungslos. Unser Training vermittelt Grundkenntnisse der Vermarktung Ihres Engagements!

Inhalte

- Was verstehe ich unter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit? – Grundlagen
- Erfolg durch gute Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Möglichkeiten einer guten Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Erstellung von Kommunikationsmitteln, Gespräch mit Bürgern, Homepage ...)
- Wie funktioniert gute Pressearbeit (z. B. Pressemitteilung, Pressekonferenz, Pressegespräch ...)
- Training zur Erstellung einer Pressemitteilung

Zielgruppe

Ehrenamtlich engagierte Frauen

Methoden

- Impulsreferate
- Training
- Diskussion

Teams erfolgreich leiten

Das Seminar beschäftigt sich mit der Kunst, sich und andere zu motivieren und Teams erfolgreich zu leiten.

Inhalte

- Führen mit Werten
- Meine Rolle als Führungskraft
- Verantwortung übernehmen und Orientierung geben
- Menschen motivieren und begeistern

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Gruppenarbeit, Fallstudien, Einzelarbeit

Die Kunst der Entschleunigung: eine neue Kultur der Achtsamkeit für die Gesundheit

Erfolg setzt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben voraus. Das Seminar zeigt Wege auf, Anforderungen der Arbeitswelt mit ehrenamtlichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

Inhalte

- Die Kunst der Entschleunigung: eine neue Kultur der Achtsamkeit für die Gesundheit
- Innere Antreiber erkennen und reflektieren
- Wertschätzung sich und anderen gegenüber entwickeln und ausbauen

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Impulsreferat, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit

Work-Life-Balance und das Erlernen von Achtsamkeit

Seminar mit hohem Selbsterfahrungsanteil für Geübte und Ungeübte im Themenbereich Work-Life-Balance

Inhalte

Der Alltag ist in zunehmendem Maße durch steigende Reizüberflutung, Hektik und wachsenden Leistungsdruck geprägt. Eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Familienleben, Erholung und Freizeit, Innovationsbereitschaft und Belastbarkeit geht dabei oft verloren. In diesem Seminar werden Grundlagen für den besseren Umgang mit den Einzelaspekten vermittelt.

- Wie teile ich mir meine Zeit ein?
- Wie priorisiere ich wirksam dort, wo ich gestalten kann?
- Wie lassen sich Privat- und Berufsleben besser miteinander vereinbaren?
- Wo bleibe ich selbst?

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Impulse, praktische Übungen, Gespräche, Gruppenarbeit, Fallbeispiele

Die Unterbringung der Teilnehmerinnen in Saarbrücken erfolgt grundsätzlich in Einzelzimmern.

Kommunalpolitisches Seminar für Frauen

Dieser Kurs vermittelt eine praxisgerechte 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 ehrenamtliches Engagement
- Rechte und Pflichten – was ich als Kommunalpolitikerin wissen muss
- 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

Kommunalpolitisch interessierte Frauen, engagierte Amts- und Mandatsträgerinnen

Methoden

Vorträge mit Diskussion, Arbeit mit Fallbeispielen, praktische Übungen

Vertrauen in die Zukunft – Zukunft selbstgestalten: Hamburg als Magnet für Trendsetter

Die Hansestadt ist laut comdirects Städtereport ein „Anziehungspunkt für Trendsetter“. 30,1 Prozent der Hamburgerinnen und Hamburger gelten als Menschen, die kulturell aktiv und sozial aufstrebend sind sowie über einen hohen Bildungsgrad verfügen.

Inhalte

Wir wollen uns anschauen, was Hamburg für Frauen attraktiv macht, wo man ihre Kreativität findet und wie die Zukunft aussehen könnte. Dazu führen wir unter anderem Gespräche mit Vertretern aus Politik, Kultur, Wissenschaft und Wirtschaft.

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vorträge, Gespräche, Besichtigungen
Sonstige Informationen: Eigenanreise

Das rechte Wort zur rechten Zeit – Schlagfertigkeitstraining

„Wenn die anderen glauben, man ist am Ende, so muss man erst richtig anfangen“ (Konrad Adenauer). Schlagfertigkeit ist einem nicht in die Wiege gelegt, sondern kann erlernt werden.

Inhalte

Abends beim Zähneputzen fällt sie Ihnen ein: DIE Replik schlechthin auf den verbalen Angriff eines Gesprächspartners am Nachmittag. Gekonnt, witzig und voller Selbstvertrauen reagieren – anerkennendes Kopfnicken aller Anwesenden selbstverständlich inbegriffen. Wie geht das? Und noch wichtiger: Kann man das lernen? Lassen Sie uns gemeinsam dem Geheimnis der Fertigkeit verbalen Konterns auf die Spur kommen!

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Impulse, praktische Übungen, Gespräche, Gruppenarbeit

11.-12.05.2017

PBL-110517-F

Mecklenburg-Vorpommern | Barendorf | **80 €**

Silke.Bremer@kas.de | 0385 5557050

12.-13.05.2017

PBL-120517-F

Mecklenburg-Vorpommern | Barendorf | **80 €**

Silke.Bremer@kas.de | 0385 5557050

Kommunikation: der Schlüssel für erfolgreiche Integration!

Wenn Sie Ihre rhetorischen Stärken gezielt einsetzen, Konflikte souverän moderieren und Basiswissen zum interkulturellen Agieren im Alltag nutzen können, dann wird Kommunikation zum Erfolgsfaktor.

Inhalte

Interkulturelle Begegnungen gehören für immer mehr Frauen zum Lebens- und Berufsalltag.

Im Seminar werden wir mit praktischen Übungen Ihr individuelles rhetorisches Erfolgsprofil herausarbeiten und Ihnen Hintergrundwissen zum Bereich „interkulturelle Kompetenz“ vermitteln. Wir helfen Ihnen Unsicherheiten abzubauen und neue Handlungsstrategien für Ihren privaten, ehrenamtlichen und beruflichen Alltag zu entwickeln.

Zielgruppe

Frauen im Ehrenamt, Bildungseinrichtungen, Behörden und Unternehmen, die mit der Integration von Ausländerinnen zu tun haben.

Methoden

- Arbeit anhand praktischer Beispiele
- Praktische Übungen
- Vortrag
- Gruppenarbeit
- Diskussion

Frauen, die die Welt bewegen – Spurensuche in Berlin

Zu allen Zeiten haben Frauen Einfluss auf die Gesellschaft genommen und die gesellschaftlichen Verhältnisse mit ihrem Engagement verändert. Es waren und sind Frauen, die über Unrecht nicht hinwegsehen, die sich für andere stark machen, die politisch aktiv werden und die Verantwortung übernehmen.

Inhalte

Wir gehen in Berlin auf Spurensuche und begegnen zahlreichen Frauen aus Geschichte und Gegenwart, die mit ihrem Engagement die Welt „bewegt haben“ bzw. „bewegen“. Verschiedenste Facetten stehen auf dem Programm. So besuchen wir z. B. den Deutschen Bundestag, lernen im Rathaus Charlottenburg kommunale „Frauenpower“ kennen, entdecken im Deutschen Dom Politikerinnen der ersten Stunde der Bundesrepublik Deutschland, ergründen anlässlich des Reformationsjubiläums die gestalterische Kraft von Frauen im Zuge der Reformation.

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vorträge, Diskussionen, Besichtigungen, Gespräche, Begegnungen

Frauen. Macht. Politik!

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

Inhalte

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

Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Arbeit anhand von Fallbeispielen, Diskussion

Mitdenken – Mitreden – Mitgestalten: zielgerichtet argumentieren in der Kommunalpolitik

In diesem Kurs vermitteln Ihnen ein zertifizierter Business- und Privatcoach sowie eine Trainerin Grundlagen zum sicheren Auftreten in der Kommunalpolitik.

Inhalte

Wir nehmen an Sitzungen teil, müssen sicher auftreten, argumentieren und Feedback geben. Doch manchmal scheinen unsere Ideen nicht anzukommen, wir werden bei der Argumentation unterbrochen oder „Vielredner“ lassen uns erst gar nicht zu Wort kommen. In diesem Workshop lernen Sie, sich im politischen Alltag zu behaupten und Menschen für Ihre Ideen zu begeistern.

Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Arbeit anhand von Fallbeispielen, Diskussion

Bau- und Verwaltungsrecht – Einstieg in die rechtlichen Grundlagen

In diesem Kurs werden die Grundlagen des kommunalen Bau- und Verwaltungsrechts vermittelt.

Inhalte

Sie werden über die aktuellen rechtlichen Grundlagen informiert. Das Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um zukünftig in Ihrer Kommune Bauvorhaben fachgerecht zu bewerten und sich eine Meinung bilden zu können.

Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Arbeit anhand von Fallbeispielen, Diskussion

Argumentieren in schwierigen Situationen

„Da hätte ich doch ganz anders reagieren können!“ Sie ärgern sich im Nachhinein über die verpasste Chance, mit Ihren Argumenten zu punkten? Wir geben Hilfestellung, damit Sie beim nächsten Mal erfolgreich sind!

Inhalte

- Wir vermitteln partnerorientierte Argumentations- und Überzeugungstechniken.
- Sie lernen, auch in schwierigen Situationen nicht den Faden zu verlieren und zielgerichtet zu argumentieren.

Zielgruppe

- Frauen im Ehrenamt und Beruf

Methoden

- Vorträge mit Diskussion
- Arbeit an Fallbeispielen
- Praktische Übungen

Veränderungen als Chance nutzen: Frauen gestalten Zukunft

Wie wollen wir Frauen in Zukunft leben, wohnen, arbeiten und kommunizieren? Welche Chancen bieten sich aufgrund des technischen Fortschritts? Wie können wir Frauen die Zukunft aktiv mitgestalten?

Inhalte

Während des Seminars lernen wir u. a. gesellschaftliche, politische, wissenschaftliche Bereiche kennen, die sich in einem Umbruch befinden. Wie können wir Frauen neue Trends und technischen Fortschritt nutzen, um unsere Situation im Berufs- und Familienleben zu verbessern?

Zielgruppe

- Mitglieder des FrauenForumsEichholz (FFE)
- Alle am Thema und an Vernetzung interessierten Frauen

Methoden

- Fachvorträge
- Workshop
- Diskussion
- Exkursion

Platz für eigene Notizen:

KONRAD-ADENAUER-STIFTUNG

Wir über uns

Wir sind eine politische Stiftung, die bundesweit mit 14 politischen Bildungsforen und 4 Regionalbüros aktiv ist. Unsere Auslandsbüros betreuen weltweit mehr als 200 Projekte in über 120 Ländern. Unsere Sitze sind Sankt Augustin bei Bonn und Berlin. Berlin ist gleichzeitig Standort unserer Akademie.

Konrad Adenauer und seine Grundsätze sind für uns Leitlinien, Auftrag und Verpflichtung. Die Stiftung trägt seit 1964 den Namen des ersten Bundeskanzlers; sie ging aus der bereits 1955 gegründeten „Gesellschaft für christlich-demokratische Bildungsarbeit“ hervor.



National und international setzen wir uns durch politische Bildung für Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit ein. Die Festigung der Demokratie, die Förderung der europäischen Einigung, die Intensivierung der transatlantischen Beziehungen und die entwicklungspolitische Zusammenarbeit sind uns besondere Anliegen.

Sie finden uns
im Internet unter:
www.kas.de

Als Beratungsagentur erarbeiten wir wissenschaftliche Grundlagen und aktuelle Analysen vorausschauend für politisches Handeln.

Begabte junge Menschen nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus Mittel- und Osteuropa sowie aus den Entwicklungsländern fördern wir ideell und materiell.

Die Geschichte der christlichen Demokratie in Deutschland und Europa erschließt und erforscht das Archiv für Christlich-Demokratische Politik.