

FRAUENKOLLEG 2013

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 Frauen sich und ihre Ideen professionell einbringen und durchsetzen können.

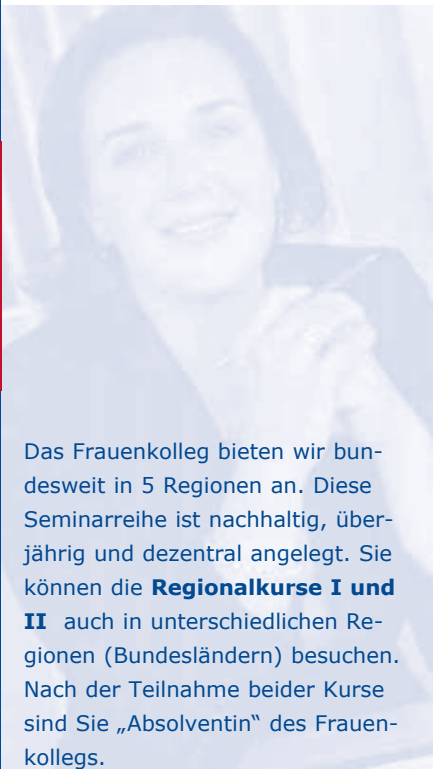
KOMPETENZ KREATIVITÄT KONTAKTE

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!

Im Regionalkurs I 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 geschlechtsbezogene Rhetorik?
- Wie überwinde ich mein Lampenfieber?
- Wie halte ich eine Überzeugungsrede?

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vortrag, Praktische Übung, Gruppenarbeit, Arbeit mit Fallbeispielen

22. - 23.02.2013 B65-220213-1	Hessen Oberursel / Taunus 70 € christine.leuchtenmueller@kas.de +49 611 157598-14
22. - 24.02.2013 E50-220213-5	Sachsen-Anhalt Schloss Wendgräben 120 € alexandra.mehnert@kas.de +49 39245 952-353
01. - 03.03.2013 E50-010313-6	Nordrhein-Westfalen Königswinter 120 € beate.kaiser@kas.de +49 231 10877775
15. - 17.03.2013 E50-150313-7	Saarland Saarbrücken 120 € kas-saarbruecken@kas.de +49 681 927988-0
12. - 14.04.2013 E50-120413-2	Baden-Württemberg Langenargen 120 € regina.dvorak@kas.de +49 711 870309-52
19. - 20.04.2013 E50-190413-3	Schleswig-Holstein Kiel 60 € karolina.voege@kas.de +49 441 20517990
19. - 21.04.2013 E50-190413-2	Nordrhein-Westfalen Münster 120 € beate.kaiser@kas.de +49 231 10877775

Frauen gestalten! Frauen entwickeln Strategien!

Im Regionalkurs II erhalten Sie Informationen über politische und gesellschaftliche Handlungsfelder. Sie entwickeln (persönliche) Strategien und vertiefen kommunikative Fähigkeiten.

Inhalte

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

Zielgruppe

Frauen, Teilnehmerinnen des Regionalkurses I Frauen (die bereits über rhetorische Grundkenntnisse verfügen)

Methoden

Vortrag, Praktische Übung, Diskussion, Arbeit mit Fallbeispielen

03. - 05.05.2013 E50-030513-5	Saarland Saarbrücken 120 € kas-saarbruecken@kas.de +49 681 927988-0
17. - 18.05.2013 E50-170513-3	Schleswig-Holstein Kiel 60 € karolina.voege@kas.de +49 441 20517990
07. - 08.06.2013 E50-070613-1	Baden-Württemberg Bühl/Baden 60 € regina.dvorak@kas.de +49 711 870309-52
14. - 16.06.2013 E50-140613-4	Nordrhein-Westfalen Schloss Eichholz 120 € beate.kaiser@kas.de +49 231 10877775
21. - 23.06.2013 E50-210613-2	Sachsen-Anhalt Schloss Wendgräben 120 € alexandra.mehnert@kas.de +49 39245 952-353

Die Marke „Ich“ – Gelassen erfolgreich

Die Anforderungen am Arbeitsplatz und im Privatleben steigen. Damit erhöhen sich die Ansprüche an die eigene Belastbarkeit. Höhere Belastbarkeit erfordert jedoch ein effektives Stressmanagement.

Inhalte

Stress ist lebensnotwendig. Er spornt zu Spitzenleistungen an und ermöglicht Entwicklung. Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung und Aktivität und Ruhe ist aber heute oft gestört. Stress gehört zum Alltag, aber zu viel und vor allem dauerhafter Stress macht krank!

Ziele:

- Stress verstehen und frühzeitig erkennen
- Verschiedene Ansätze zur Stressbewältigung kennen lernen
- Methoden des Stressabbaus erlernen
- Individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung entwickeln
- Erlernen von Entspannungstechniken

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vortrag, Praktische Übung, Rollenspiel, Gruppenarbeit, Diskussion

Die Marke „Ich“ – Wie Sie Ihre Ressourcen optimaler nutzen

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

- Vertiefung der Prinzipien des Selbstmanagements
- Aktives Stärken- und Kompetenzmanagement
- Optimales Nutzen der eigenen Ressourcen und der eigenen Zeit
- „Was ist mir wirklich wichtig? Was bringt mich weiter?“

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Praktische Übung, Gruppenarbeit, Diskussion

Frauen übernehmen Macht und erhalten ihre Work-Life-Balance

Im Seminar lernen wir sehr unterschiedliche Frauenbiographien kennen. Zwei Politikerinnen berichten über ihren Weg in die Politik. Herausragende Frauen aus Lateinamerika werden vorgestellt. Welche Ziele und Prioritäten setzen diese Frauen? Was bedeutet Macht für sie? Wie managen sie ihr Privat- und Berufsleben? Können sie uns ein Vorbild sein? Diese u. a. Fragen stellen wir uns auch in einem Workshop. Unter Anleitung einer Trainerin erarbeiten wir Möglichkeiten, um die eigene „Work-Life-Balance“ zu bestimmen. Ebenso dient das Seminar der Vernetzung der (ehemaligen) Teilnehmerinnen des Frauenkollegs.

Inhalte

- „Lebensmuster - Wie wir wurden, was wir sind!“ Zwei Abgeordnete berichten über ihren Weg in die Politik.
- Die Kunst der „Work-Life-Balance“. Wie bekomme ich alles unter einen Hut? (Workshop)
- „Mächtig, mutig und genial!“ Außergewöhnliche Frauen aus Lateinamerika (Lesung)

Zielgruppe

Die Veranstaltung findet in Kooperation des Frauennetzwerkes „Frauenforum Eichholz“ (FFE) statt und richtet sich v. a. an (ehemalige) Teilnehmerinnen des Frauenkollegs.

Weitere Hinweise

Vor Programmbeginn findet eine Exkursion „Kanzler am Rhein“ statt. Wir besuchen das Willy-Brandt-Haus in Unkel und das Konrad-Adenauer-Haus in Rhöndorf.

Methoden

Vortrag, Praktische Übung, Arbeit mit Fallbeispielen

Konflikte konstruktiv lösen – Einführung in die Grundlagen des Konfliktmanagements

Ungelöste, unausgesprochene Konflikte können die Zusammenarbeit und einen reibungslosen Prozessablauf bei der Vereins- und Verbandsarbeit erschweren oder gar blockieren. Die Störungen wahrzunehmen, offen 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

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

Frauen

Methoden

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

Kommunalpolitisches Seminar für Frauen

Dieser Kurs befasst sich mit den Grundlagen der Kommunalpolitik und bietet Einblick in die Ratsarbeit und Sitzungspraxis.

Inhalte

- Aufgaben und Zuständigkeiten von Städten und Gemeinden
- Die Rolle des Bürgermeisters, der Parteien, Fraktionen, Bürger und Verwaltung
- Wie funktioniert die Arbeit in Rat, Fraktion und Ausschüssen?

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Praktische Übung

01. - 03.03.2013

E50-010313-7

Baden-Württemberg | Pforzheim-Hohenwart | **120 €**

regina.dvorak@kas.de | +49 711 870309-52

20. - 22.09.2013

E50-200913-6

Baden-Württemberg | Seelbach | **120 €**

regina.dvorak@kas.de | +49 711 870309-52

WEB 2.0 – was geht mich das an? Seminar für Frauen im Ehrenamt

Die Welt hat sich inzwischen an das Vorhandensein mindestens einer Internetpräsenz zu jedem Thema, jeder Frage, jeder Firma und jeder Marke gewöhnt. Web 1.0 gehört zum „Alltag“. Aber das Internet hat sich weiter entwickelt: mitmachen, chatten, uploaden, Freunde finden, bloggen, twittern, permanenter Austausch: jede/r ist User und Autor: jede/r ist Fotograf und Objekt, Interaktivität, Partizipation ... Web 2.0 ist anstrengend! Mit dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen eine erste Orientierung und praktische Hilfestellung geben, sowie Nutzen, Möglichkeiten im Bereich Ihres beruflichen und ehrenamtlichen Aufgabenfeldes aufzeigen und kritisch hinterfragen.

Inhalte

- Was ist das Web 2.0? - eine erste Orientierung
- „Bin ich dabei - bist du dabei?“
- Einsatz, Anbieter, Nutzer des Web 2.0
- Möglichkeiten und Nutzung der Sozialen Netzwerke für Frauen im Ehrenamt

Zielgruppe

Frauen, Frauen im Ehrenamt

Methoden

Vortrag, Praktische Übung, Arbeit mit Fallbeispielen

50 Jahre Élysée-Vertrag – Auf den Spuren der deutsch-französischen Freundschaft

Themenkurs des Bildungswerks Saarbrücken im Rahmen des Frauenkollegs Südwest mit zweitägiger Busfahrt nach Colombey und Verdun ab/bis Saarbrücken. Der 22. Januar 1963 gilt als der Geburtstag der deutsch-französischen Partnerschaft. An diesem Tag unterzeichneten Bundeskanzler Konrad Adenauer und der französische Staatspräsident Charles de Gaulle im Pariser Élysée-Palast den Vertrag über die deutsch-französische Zusammenarbeit. Der „Élysée-Vertrag“ besiegelte nach langer „Erbfeindschaft“ und verlustreichen Kriegen die Aussöhnung der Nachbarländer und hat sie seitdem immer zusammengeführt. Der „Élysée-Vertrag“ gilt als Fundament der europäischen Einigung. Daran wollen wir in unserem Seminar erinnern.

Inhalte

Vortrag in Saarbrücken (mit einer Übernachtung) und zweitägige Busfahrt nach Colombey zu Besuch und Gesprächen am ehemaligen Landwohnsitz Charles de Gaulles (Führung im Wohnhaus, zum Mémorial und Besuch der Ausstellung, dann Übernachtung) und am dritten Tag Fahrt nach Verdun, Fort Douaumont (anschl. Rückfahrt nach Saarbrücken)

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vortrag, Exkursion

Frauen und Medien

Die Medien nehmen in unserer Gesellschaft eine herausragende Rolle ein. Sie sind bedeutsame Einflussfaktoren sowie Multiplikatoren von Meinungen und Vorbildern. Sie können Politik und öffentliche Prozesse kontrollieren.

Inhalte

Das Seminar beschäftigt sich mit der Rolle der Frau in den Medien. Dabei werden Frauen in verantwortungsvollen Positionen vor und hinter der Kamera zu Wort kommen.

Zielgruppe

Frauen

Methoden

Vortrag, Exkursion, Diskussion

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

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.