



Das Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung ist eine bundesweite Seminarreihe für Frauen. Mit unserem Weiterbildungsangebot möchten wir Ihnen Mut machen, sich selbst gut aufzustellen und Verantwortung zu übernehmen. Sie lernen miteinander in einer wertschätzenden Atmosphäre. Wir unterstützen mit unseren Seminaren Ihre persönliche Entwicklung und geben Hilfestellungen für die Bewältigung von Herausforderungen.

So sichern Sie sich etwa durch unseren **Einführungskurs** „klar.souverän.authentisch“ einen starken Auftritt und erlernen Techniken der Selbstrepräsentation sowie der Rhetorik. Die weiteren **Themenkurse, darunter Online- und Präsenzveranstaltungen**, bieten von der „Marke ICH“ über Konfliktmanagement und Öffentlichkeitsarbeit bis hin zum Resilienztraining inhaltlich ein breit gefächertes Angebot und fördern die Vernetzung der Teilnehmerinnen untereinander.

2023 bieten wir mehrere **überregionale Netzwerktreffen in Präsenz** an. Viele Teilnehmerinnen, die sich nur digital „von der Kachel“ kennen, möchten sich nun real begegnen und austauschen. Diesem Wunsch kommen wir gern nach!

UND: Hören Sie doch mal in unseren Podcast „Zukunftsfrauen“ rein! Weitere Infos finden Sie in diesem Fachprogramm.



Kontakt

Beate Kaiser
Leiterin Frauenkolleg
+49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



Wir haben auch einen Podcast

Zukunftsfrauen – Im Gespräch mit Frauen, die das Morgen gestalten

Wir kommen mit Frauen ins Gespräch, die das Morgen gestalten – durch ihr Engagement in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Frauen, die Mut machen! Unsere Interviewpartnerinnen erzählen hier ihre persönliche Geschichte. Sie berichten von Herausforderungen auf dem Weg zu mehr Mitbestimmung, von ihren konkreten Zielen und ihren Visionen für die Zukunft.

In unserem Podcast sprechen Frauen, die als Multiplikatorinnen, Referentinnen oder ehemalige Teilnehmerinnen eine Verbindung zum Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung haben. Denn: Wir brauchen die Kreativität, den Einsatz und das Engagement von Frauen, die unsere Gesellschaft gleichberechtigt mitgestalten! Wir brauchen „Zukunftsfrauen“.

PS: Wir sind digital: Die aktuellen (und die im Laufe des Jahres zusätzlich angebotenen) Veranstaltungen sowie das komplette Fachprogramm können Sie auch unter **www.kas.de/frauenkolleg** einsehen oder downloaden und sich direkt online anmelden!

Führen und Orientierung geben – Potenziale der geschlechtsspezifischen Kommunikation als Leitungskraft gezielt einsetzen

Claudia Lange
T +49 30 / 269963245
claudia.lange@kas.de



03.-05.01.2023 / Berlin
150 €
PBF-230103-F10

Sie können Ihren Wirkungsbereich noch mehr ausbauen, wenn Sie die Kommunikation mit herausfordernden Charakteren verstehen. Geben Sie diesen Charakteren Orientierung und übernehmen Sie selbst die Führung. Wie führen Männer, wie Frauen? Verstehen Sie die Schemata dahinter und nutzen Sie diese. Machen Sie sich auch unter Leitungskräften sichtbar, um respektiert zu werden und dazuzugehören. Mit den richtigen Tools sind Sie eine anerkannte Führungspersönlichkeit. Totschlagargumenten können Sie etwas entgegensetzen. Autoritäten, die Ihnen rhetorisch überlegen sind, können Sie begegnen. Empowerment in Mann-Frau-Kommunikation. Treiben Sie Ihre Karriere voran.



Teil I Kommunikation in Ehrenamt und Kommunalpolitik

Katharina Jaschinski
T +49 6131 / 2016932
katharina.jaschinski@kas.de



18.01.2023 / online
kostenfrei
PBF-230118-F55

In nahezu allen Bereichen des menschlichen Alltags, insbesondere im ehrenamtlichen und kommunalpolitischen Engagement sowie im beruflichen Umfeld, bildet die professionelle Gesprächsführung eine Schlüsselkompetenz. Sie entscheidet über den Erfolg oder das Scheitern von Vorhaben, Projekten, Zielen und Wahlen. Dieses Online-Seminar vermittelt Teilnehmerinnen Grundlagen und Techniken der professionellen Kommunikation. Die Inhalte werden durch Praxisbeispiele, Übungen in Kleingruppen und Feedbackrunden begleitet.

Starkes Auftreten – klar.souverän.authentisch



Simone Iliou
T +49 711 / 87030953
simone-isabel.iliou@kas.de



03.-04.02.2023 / Baden-Württemberg
90 € / PBF-230203-F70

Erfahren Sie, wie Sie überzeugend auftreten und argumentieren. In unseren Einführungskursen des Frauenkollegs erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Rhetorik, damit Sie Ihre Inhalte souverän präsentieren können. In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, was Sie gegen Redehemmungen und Lampenfieber tun können, wie Sie auf verbaler und nonverbaler Ebene kommunizieren und wie Sie Souveränität und Authentizität ausstrahlen. Wir unterstützen Sie dabei, klare Worte für Ihren Vortrag und Ihre Gespräche zu finden.

Rhetorik für die politische Praxis Starkes Auftreten – klar.souverän.authentisch



Alexandra Mehnert
T +49 391 / 520887101
alexandra.mehnert@kas.de



17.02.2023 / online
kostenfrei
PBF-230217-F39

Das erfolgreiche Auftreten in der Öffentlichkeit ist von großer Bedeutung. Wie wirkt meine Stimme? Wie artikuliere ich mich? Wie ist meine Mimik und Gestik? Wirke ich sicher?

Selbstbewusst in und vor Gruppen sprechen, eigene Anliegen wirksam vertreten



Dr. Silke Bremer
T +49 382 / 5557050
silke.bremer@kas.de



24.-26.02.2023 Niedersachsen
140 € / PBF-230224-F19

Gewinnen Sie mit unserem Training Selbstsicherheit, Einfluss und Überzeugungskraft. Machen Sie 2023 zu Ihrem stärksten Jahr. Freuen Sie sich heute schon auf Ihre kommenden Auftritte. Sie lernen in kleinen, präzisen Schritten, selbstbewusst und machtvoll vor ein Publikum zu treten. Erheben Sie Ihre Stimme. Vermitteln Sie wirksam Ihre Meinung und Überzeugungen – auch und gerade einem fremden Publikum.

Rhetorik-Masterclass: Alles, um wortgewandt, einflussreich und unvergesslich zu werden!

Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



28.02.-20.06.2023 / online
225 €
PBF-230228-F44W

Haben Sie Lust, sich persönlich weiterzuentwickeln? Möchten Sie Wirkung erzielen und Spuren hinterlassen? Überzeugen Sie empathisch, mitreißend und nachhaltig mit Ihren Präsentationen und Reden. So werden Sie bekannt und es eröffnen sich Ihnen neue Chancen.

Was wir von mutigen Pionierinnen und Vorreiterinnen lernen können / 19-21.15 Uhr **Vortrag zum Weltfrauentag 2023 „Each for Equal“: The future is female – die Vergangenheit war es auch!**

Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



02.03.2023 / online
kostenfrei
PBF-230302-F44W

2023 lautet das Thema der Vereinten Nationen zum Internationalen Frauentag „Each for Equal“ („Jede*r für Gleichberechtigung“). Wir tauchen kurz in die Geschichte des Weltfrauentages ein, stellen wichtige Persönlichkeiten vor, um uns dann mit dem Jetzt und Morgen zu beschäftigen. Wie steht es aktuell um die Gleichberechtigung, die Frauenbewegung, um uns Frauen und unsere Repräsentation? Wo kann die Reise hingehen? Was wünschen wir uns für die Zukunft? Nach einem Vortrag von Schauspielerin und Coach Lisa Altenpohl gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

Frauen in Führungspositionen

Lina Berends
T +49 351 / 56344613
lina.berends@kas.de



08.03.2023 / Dresden
kostenfrei
PBF-230308-F01

Frauen sind in Führungspositionen häufig unterrepräsentiert. In Wirtschaft, Politik und Verbänden und Vereinen zeigt sich bundesweit ein großer Unterschied, was die Anteile von Frauen und Männern in leitenden Positionen betrifft. Diese Kluft ist in Sachsen nicht so groß wie im Bundesdurchschnitt, dennoch lohnt ein Blick auf die Zahlen und Fakten. Wo kann die politische Bildung ansetzen – in dieser Veranstaltung diskutieren wir in Sachsen.

Ich sehe das, was du nicht sagst – das Pokerface gibt es nicht!

Simone Gerhards
T +49 211 / 83680562
simone.gerhards@kas.de



24.-25.03.2023 / Düsseldorf
100 €
PBF-230324-F40

Möchten Sie gerne wissen, was Ihr Gegenüber wirklich empfindet, wenn Sie etwas sagen? Dafür müssen Sie keine Gedanken, aber Gesichter lesen können. Erkennen, wie sich unser Gegenüber fühlt, und damit angemessen umgehen – eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg eines jeden Gesprächs.

Wie die Balance gelingt: Frauen zwischen Familie, Beruf und Ehrenamt

Grit Mäder
T +49 40 / 21985080
grit.maeder@kas.de



24.-25.03.2023 / Hamburg
95 € o. Ü. / 115 € p. P. EZ
PBF-230324-F20

In der heutigen Zeit ist es für Frauen besonders wichtig, die Doppelbelastungen gut zu meistern und eigene Stärken für die Balance zwischen Familie, Beruf und Ehrenamt zu nutzen. Der Fokus dieses Seminars richtet sich darauf, die eigenen Stärken zu entdecken und gezielt einzusetzen. Die Teilnehmerinnen erhalten praktische Anregungen, wie sie diese nachhaltig in den Alltag integrieren und so die Work-Life-Balance verbessern können.

Grundkurs des Frauenkollegs West
Starkes Auftreten –
klar.souverän.authentisch



Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



31.03.-01.04.2023
Dortmund
100 € / PBF-230331-F44

Wirkungsvolles Auftreten ist eng verbunden mit Körpersprache und Stimme. Sie prägen unsere Persönlichkeit und sind die zentralen Instrumente der Kommunikation. Erfahren Sie, wie Sie fabelhafte Reden halten sowie überzeugend argumentieren und auftreten. In unseren Einführungskursen erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Rhetorik, damit Sie Inhalte souverän präsentieren können.

2-tägig, 2. Quartal 2023



Frauen im Erwerbsleben
und in der Rente

Dr. Silke Bremer
T +49 382 / 5557050
silke.bremer@kas.de



Mecklenburg-Vorpommern
120 € p. P. DZ
145 € p. P. EZ

Frauen bekommen in Deutschland eine deutlich geringere Rente als Männer. Warum ist das deutsche Rentensystem so geschlechterunfreundlich? Was kann und muss getan werden, damit Frauen künftig höhere Renten beziehen und nicht von Armut im Alter bedroht sind? In unserem Seminar analysieren wir die Erwerbsbiografien von Frauen und zeigen unsichtbare Karrierehindernisse und Stolpersteine auf. Wir behandeln verschiedene Aspekte des deutschen Alterssicherungssystems, zum Beispiel die betriebliche Altersversorgung oder die private Vorsorge, und fragen nach Stellschrauben für Korrekturen in der Alterssicherung. Außerdem hinterfragen wir die Grundrente und ihre Folgewirkungen für Frauen.



Erfolgreiches
Strategiemanagement

Simone Iliou
T +49 711 / 87030953
simone-isabel.iliou@kas.de



14.-15.04.2023
Baden-Württemberg
90 € / PBF-230414-F70

Workshop für eine gute Balance zwischen Familie, Job, Politik, Ehrenamt und Alltag. Eigene Freiräume schaffen, das wünschen sich viele Frauen, die Familie, Ehrenamt und Beruf unter einen Hut bringen. Das Seminar zeigt Wege auf, Anforderungen der Arbeitswelt mit ehrenamtlichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen. Sowohl in der Theorie als auch mit praktischen Übungen sollen persönliche Strategien erarbeitet und angewendet werden.



Teil II
Kommunikation in Ehrenamt
und Kommunalpolitik

Katharina Jaschinski
T +49 6131 / 2016932
katharina.jaschinski@kas.de



26.04.2023 / online
kostenfrei
PBF-230426-F55

Inhalte siehe Teil I vom 18.01.2023



Öffentlichkeitsarbeit:
Der Ton macht die Musik –
Schreiben für das Internet

Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



26.-27.04.2023 / online
30 €
PBF-230426-F44

Ein Facebook-Profil, Instagram- oder Twitter-Account sind schnell eingerichtet. Aber jetzt fängt die eigentliche Arbeit erst an, denn im Internet zählen vor allem Inhalte, die für die jeweilige Zielgruppe richtig ausgewählt und geschrieben sein wollen. Was macht einen Tweet oder Post attraktiv? Wie muss ich schreiben, damit ich Likes und andere Interaktionen bekomme? Schreiben im Internet unterscheidet sich stark von klassischen Formen der Kommunikation. Deswegen lohnt es, sich genauer anzuschauen, wie Sprache, Plattform und Zielgruppe zusammenhängen. Wir beginnen mit einem intensiven Blick auf die sozialen Plattformen, sodass auch Social-Media-Neulinge gut mitmachen können.



Frauen, die die Welt bewegen

Dr. Silke Bremer
T +49 382 / 5557050
silke.bremer@kas.de



27.-28.04.2023 / Berlin
120 € p. P. DZ / 145 € p. P. EZ
PBF-230427-F19

Seit mehreren Jahren gibt es bereits die Veranstaltungsreihe „Frauen, die die Welt bewegen“ mit einer Spurensuche in Berlin. 2023 setzen wir diese Reihe fort. Auf dem Programm steht ein Besuch des Frauenbundeshauses Helene Weber sowie der Vertretung der Europäischen Kommission in Deutschland. Wir lernen außerdem die Theaterkunst GmbH kennen und sprechen mit Andrea Peters, die als Geschäftsführerin für die Herstellung von über zehn Millionen Kostümteilen verantwortlich ist. Außerdem werden uns die Komponistin Clara Schumann und von ihr komponierte Musikstücke vorgestellt.

eigene An- und Abreise (inkl. Unterkunft/Verpflegung)



Hochkultur, Unkultur, Gedenkkultur – Frauen und Weimar

Simone Gerhards
T +49 211 / 83680562
simone.gerhards@kas.de



24.-28.05.2023 / Weimar
250 €
PBF-230524-F40

Weimar erlebte wie kaum eine andere Stadt Veränderungen im Laufe seiner Geschichte. Gemeinsam mit Ihnen begeben wir uns auf Spurensuche: Lernen Sie Weimar und seine Frauen kennen und betrachten Sie, wie sich die Wandlung der Stadt von der Weimarer Klassik über den Nationalsozialismus bis in die Gegenwart gestaltet hat.



Konflikte konstruktiv lösen – Konfliktkompetenz in Ehrenamt, Politik und Alltag

Alexandra Mehnert
T +49 391 / 520887101
alexandra.mehnert@kas.de



26.05.2023 / online
kostenfrei
PBF-230526-F39

Konflikte sind nicht immer vermeidbar. Wie entstehen sie? Wie erkenne ich, dass es ein Problem gibt? Wie gehe ich richtig mit Konflikten um? Was ist gewaltfreie Kommunikation? Wie gestalte ich ein funktionierendes Konfliktmanagement?



Ihr persönliches Change Management: Wie Sie das Steuer in Politik und Ehrenamt in der Hand behalten

Elke Erlecke
T +49 151 / 67238607
elke.erlecke@kas.de



02.-04.06.2023 / Stralsund
140 €
KA23-230602-1

In Ihrem Engagement können Sie mit uns überprüfen, wo Sie stehen und was Sie erreicht haben. Eventuell definieren Sie Ihre Ziele neu und formulieren neue Botschaften? Stimmt Ihre Eigenwahrnehmung noch? Wir sprechen über Effizienz und richtiges Timing. Zu guter Letzt fragen wir, „was vom Tage übrig bleibt“: Das Recht auf eine eigene Vision behalten wir uns vor! Das Nachtcafé am Samstagabend diskutiert: „Zwischen Courage und Tollkühnheit: eigener Stil oder machtorientierte Vernunft?“



Machen mit Leichtigkeit!

Simone Iliou
T +49 711 / 87030953
simone-isabel.iliou@kas.de



16.-17.06.2023
Baden-Württemberg
90 € / PBF-230616-F70

Wer die Spielregeln kennt, mischt leichter machtvoll mit. In diesem Workshop erlernen Sie, die Unterschiede männlicher und weiblicher Kommunikation in Führungspositionen und die Spielregeln der Macht zu erkennen und für sich zu nutzen.



Villa La Collina, Cadenabbia, Italien Gelungene Führung in Ehrenamt und Beruf

Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



10.-13.08.2023 / Italien
450 €
PBF-230810-F44

Immer noch sind zu wenig Frauen in Führungspositionen vertreten. Nur 29 Prozent der Führungskräfte in Deutschland sind weiblich. Das innovative Führungs- und Kommunikationstraining für (Nachwuchs-)Führungskräfte soll Frauen für eine strategische, gelungene Führung, Teamarbeit und auch eigene Orientierung (innere Führung) in Ehrenamt und Beruf stärken. Neben den fachlichen Inhalten des Workshops steht die Vernetzung untereinander in einem entsprechenden Schulungsambiente in der ehemaligen Urlaubsunterkunft des ersten Bundeskanzlers Konrad Adenauer in Cadenabbia am Comer See in Italien auf dem Programm der Fachtagung.



Von Frauen für Frauen: Frauen in Führung – Fit für den Wandel und die Zukunft

Claudia Lange
T +49 30 / 269963245
claudia.lange@kas.de



22.-24.08.2023 / Berlin
150 €
PBF-230822-F10

Führen Frauen anders? Bringen Sie sich und Ihre Werte mit ein! Setzen Sie sich bei Meinungsverschiedenheiten höflich durch. Bei Herausforderungen durch das Gegenüber müssen Grenzen gekonnt gezogen werden. Verabschieden Sie sich von Selbstzweifeln, denn der Schlüssel liegt in Ihrer Persönlichkeit. Bleiben Sie mit Ihren Mitmenschen in Kontakt durch eine gute Feedbackkultur. Treiben Sie Ihre Karriere voran durch den gezielten Einsatz von Methoden, bei denen Sie sich treu bleiben und authentisch wirken.



Die Marke ICH – Frauen und Sicherheit

Simone Gerhards
T +49 211 / 83680562
simone.gerhards@kas.de



01.-02.09.2023 / Düsseldorf
100 €
PBF-230901-F40

Im Fokus dieses Intensivtrainings steht Ihre persönliche Sicherheit – auf der Straße, zu Hause oder im Hotel. Schulen Sie Ihren Umgang mit bedrohlichen und belastenden Situationen. Entwickeln Sie ein realistisches Gefahrenbewusstsein gegenüber Ihrem Lebensumfeld und erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Bedrohungen und Gefahrensituationen.

Workshop für mehr Gelassenheit in Beruf und Ehrenamt



Endlich resilient! Optimistisch, flexibel und fokussiert in Stress- und Krisenphasen

Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



01.-02.09.2023 / Münster
100 €
PBF-230901-F44

Das Wissen um eigene Stressmuster, eine gute Selbstorganisation und die Fähigkeit, Misserfolge zu integrieren, machen es leichter, auch unter Belastung handlungsfähig und gelassen zu bleiben. Dieses Seminar vermittelt zunächst Basiswissen zum Thema Resilienz sowie zu verschiedenen Resilienzfaktoren wie Optimismus, Zielorientierung und Eigenverantwortung. Durch Selbstreflexionsübungen stellen alle Teilnehmerinnen einen ersten individuellen Bezug her und erstellen ihr eigenes Resilienzprofil – immer mit dem Fokus auf ihre Stärken!



Teil I Rhetorik in Ehrenamt und Kommunalpolitik

Katharina Jaschinski
T +49 6131 / 2016932
katharina.jaschinski@kas.de



20.09.2023 / online
kostenfrei
PBF-230920-F55

Seit der Antike bedient sich die Menschheit der Rhetorik, der Kunst, Menschen zu überzeugen und zu gewinnen, und der Lehre davon, wie man mit Worten Dinge bewirkt beziehungsweise Ziele erreicht. Dieses Online-Seminar vermittelt Teilnehmerinnen Grundlagen der Rhetorik und Kommunikation, Techniken der Gesprächsführung und Präsentation sowie den Umgang mit eigenen Unsicherheiten und Verunsicherungen durch Dritte. Einen Schwerpunkt bilden die Vermittlung von klaren Botschaften und der Umgang mit Sexismus.



Die perfekte Rede: Rhetorik für Fortgeschrittene

Beate Kaiser
T +49 231 / 10877775
beate.kaiser@kas.de



22.-24.09.2023 / Berlin
180 €
PBF-230922-F44

Haben Sie bereits Erfahrungen als Rednerin gesammelt? Möchten Sie noch an Ihrer Ausstrahlung und Rede feilen? Unser Präsenzseminar in Berlin richtet sich vor allem an die Teilnehmerinnen digitaler Rhetorikformate (zum Beispiel der Rhetorik-Masterclass) der vergangenen zwei Jahre. Nachdem Sie auf der digitalen „Kachel“ Ihr Bestes gegeben haben, steht nun der reale „Auftritt auf dem Parkett“ im Fokus. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich mit den digitalen Mitsstreiterinnen zu vernetzen.



Wie schaffe ich das alles? Zeitmanagement für politisches und ehrenamtliches Engagement

Alexandra Mehnert
T +49 391 / 520887101
alexandra.mehnert@kas.de



22.-24.09.2023 / Magdeburg
150 €
PBF-230922-F39

Höher, schneller, weiter oder... wirksam, gesund und innovationsfähig? Der Alltag verlangt besonders ehrenamtlich engagierten Frauen viele Entscheidungen ab. Wir befinden uns in einem Dickicht aus eigenen Vorstellungen und Erwartungen und solchen, die von außen an uns gestellt werden – explizit, implizit, womöglich diffus. Wie also teile ich mir die Zeit ein? Wie priorisiere ich wirksam dort, wo ich selbst gestalten kann? Wie lassen sich Privat-, Berufsleben und Ehrenamt gut miteinander vereinbaren? Den eigenen Kompass (neu) zu justieren steht im Mittelpunkt des Seminars.

glaubwürdig, überzeugend, authentisch



Kommunikation ist alles – alles ist Kommunikation Ihr authentischer Auftritt

Grit Mäder
T +49 40 / 21985080
grit.maeder@kas.de



27.-28.10.2023 / Hamburg
95 € o. Ü. / 115 € p. P. EZ
PBF-231027-F20

Das Gegenüber im Blick behalten, Botschaften so formulieren, dass die eigene Intention verstanden wird, und dabei aufmerksam und authentisch bleiben. Wie dies gelingen kann, erfahren Sie im Seminar. Übungen zur Körperhaltung und zum Sprechen vor der Kamera runden den Workshop ab.



Teil II Rhetorik in Ehrenamt und Kommunalpolitik

Katharina Jaschinski
T +49 6131 / 2016932
katharina.jaschinski@kas.de



15.11.2023 / online
kostenfrei
PBF-231115-F55

Seit der Antike bedient sich die Menschheit der Rhetorik, der Kunst, Menschen zu überzeugen und zu gewinnen, und der Lehre davon, wie man mit Worten Dinge bewirkt beziehungsweise Ziele erreicht. Dieses Online-Seminar vermittelt Teilnehmerinnen fortgeschrittene Techniken Rhetorik der Gesprächsführung und Präsentation sowie den Umgang mit eigenen Unsicherheiten und Verunsicherungen durch Dritte. Einen Schwerpunkt bilden die Vermittlung von klaren Botschaften und der Umgang mit Sexismus.



Wie trete ich erfolgreich auf? – Präsentationstechniken für das Engagement in Politik und Ehrenamt

Alexandra Mehnert
T +49 391 / 520887101
alexandra.mehnert@kas.de



25.11.2023 / Magdeburg
30 €
PBF-231125-F39

Das souveräne Auftreten in der Öffentlichkeit ist der Schlüssel zum (beruflichen) Erfolg. Oft aber blockieren Lampenfieber und Redehemmungen. In unserem Praxisseminar arbeiten wir – unterstützt durch Kamera-Feedback – das persönliche Rhetorikprofi der Teilnehmerinnen heraus. Wie wirkt meine Stimme? Wie ist meine Körpersprache? Überzeuge ich argumentativ?