

## ***Rhetorik und Empowerment: Frauen in Politik und Ehrenamt!***

### **PROGRAMM**

**Seminar-Nr.: 4107**

Anreise am

**Vom 18.10 bis 20.10.2019**

Freitag, den 12.04.2018

Zimmervergabe 17.00 bis 17.30 Uhr

Abendessen 18.00 Uhr

#### **Freitag**

18.45 Uhr

**Begrüßung durch die Vollmar-Akademie  
mit Informationen zum Aufenthalt**

19.00 – 19.30 Uhr

**Einführung in das Seminar**

Vorstellung der Teilnehmer/innen und der Seminarleitung

Erläuterungen zum Programmablauf

19.30 – 20.00 Uhr

**Grundlagen der Rhetorik & der Kommunikationspsychologie**

*Inputvortrag mit anschließender Diskussion*

*Kerstin Kuner*

20.00 – 21.45 Uhr

**Eigen- und Fremdbild – warum der erste Eindruck so  
entscheidend ist**

- Selbstreflexion: Ist-Analyse durch Selbst- und Fremdeinschätzung
- Persönliche Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen

*Interaktives Gruppengespräch und Übung*

*Gesprächsrunde zur Eigen- und Fremdwahrnehmung*

*Kerstin Kuner*

#### **Samstag**

09.00 – 10.30 Uhr

**Typisch Mann?! Typisch Frau?! Geschlechterstereotype in  
der Kommunikation**

- Die unterschiedliche Wahrnehmung von Männern und Frauen
- Typisch männlich/ weibliche Gesprächsstrategien?
- Die „weiblichen“ Stärken gezielt einsetzen

*Inputvortrag mit anschließender Übung*

*Kerstin Kuner*

- 10.30 – 12.30 Uhr **Empowerment durch Innere Kommunikation**
- Das Innere Team nach Schulz von Thun - Die Innere Kommunikation überdenken
  - Den eigenen Umgang mit Konflikten reflektieren
  - Das Zusammenspiel von innerer und äußerer Kommunikation verstehen und bewusst einsetzen
- Inputvortrag mit anschließender Übung  
Kerstin Kuner*
- 15.00 – 18.00 Uhr **Die Wirkungsweisen nonverbaler Kommunikation**
- Der Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik
- Körpersprache authentisch einsetzen, sich einen Auftritt verschaffen
  - Stimme als Werkzeug begreifen und wirkungsvoll in Vorträgen und Diskussionen einsetzen
- Inputvortrag mit anschließender Übung  
Kerstin Kuner*
- 19.00 – 21.30 Uhr **Aus der Praxis: Durchsetzungsstark in Politik und Ehrenamt**
- Vortrag mit anschließender Diskussion  
Gabriele Sehorz (angefragt)*

**Sonntag**

- 09.00 – 12.00 Uhr **Selbstbewusst Auftreten in Politik und Ehrenamt**
- Rollenspiele und Gespräche für den Umgang im politischen und ehrenamtlichen Umgang
  - Anfertigung eines persönlichen Masterplanes
- Rollenspiel & Gruppenarbeit  
Kerstin Kuner*

12.00 – 12.30 Uhr **Offene Fragen, Abschlussgespräch, Seminarkritik  
Abreise nach dem Mittagessen**

---

**Seminarleitung:** Kerstin Kuner, Mental- und Achtsamkeitstrainerin  
**Referent:** Gabriele Sehorz, stellv. Bürgermeisterin und Gemeinderätin und Kommunikationstrainerin, Petersaurach  
**Ansprechpartner/in:** Anne Ohnesorge, pädagogische Mitarbeiterin der Georg-von-Vollmar-Akademie e.V.

---

**Teilnahmegebühr:** 99€

---

**Lernziel:** Selbstsicher reden, überzeugen und sich durchsetzen - diese Dinge sind in Politik und Ehrenamt sehr wichtig. Doch auch hier greifen, ob beabsichtigt oder nicht, Geschlechterstereotype Vorurteile und erschweren Ihnen die Kommunikation.

Lernen sie Ihr Potential und Ihren Kompetenzen optimal einzusetzen und „mentale Stolpersteine“ aus dem Weg zu räumen. Dieses Seminar hilft dabei, eigene Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren und die eigene Wirkung und Ausstrahlung auf andere zu optimieren.

**Zielgruppe:** Alle an der Thematik Interessierten. Das Seminar ist allgemein zugänglich durch Ausschreibungen in Programmen, im Internet, in Auslagen usw.

---

**Essenszeiten:** 08.00 - 09.00 Uhr Frühstück | 12.30 Uhr Mittagessen und Kaffee | 18.00 Uhr Abendessen

**Check-out:** Sonntag, 9 Uhr