

Einladung

zu einem Kompaktkurs für Frauen, die sich in Beruf oder Ehrenamt öffentlich engagieren oder engagieren möchten. Sie trainieren und verbessern gemeinsam mit anderen Frauen die wichtigsten Qualifikationen, um kompetent den Schritt in die Öffentlichkeit zu gehen. Der Kurs umfasst 96 Unterrichtsstunden à 45 Minuten. Hinzu kommt eine Projektaufgabe, die Sie in Ihrer Gruppe bearbeiten. Zwei Wochenenden mit Übernachtung sind vorgesehen. Am Ende des Gesamtkurses wird ein detailliertes Zertifikat ausgestellt.

Kommunikation – Rhetorik – Selbstsicherheit

Kommunikation

Kommunikation hat vielfältige Funktionen: Wir möchten verstanden werden, etwas erreichen, jemanden beeindrucken, jemanden aus der Reserve locken, sachlich verhandeln, gemütlich plaudern oder uns einfach nur austauschen.

Inhalt: Kommunikationsmodell, Aktives Zuhören, Feedback-Regeln

Rhetorik

Die Fähigkeit, angstfrei und erfolgreich sprechen zu können und die Fähigkeit, sich in Gespräch und Rede klar und überzeugend auszudrücken, sind wesentliche Voraussetzungen, um gehört zu werden, ein Arbeitsergebnis oder Projekt verständlich vorzustellen und etwas durchsetzen zu können.

Inhalt: Auftreten und Verhalten der Rednerin, Vorbereitung und Gestaltung der Rede, Umgang mit Redeängsten, rhetorische Stilmittel.

Leitung: Hannelore Gabor-Molitor (Dipl.-Pädagogin und Kommunikationstrainerin))

Termin: Di., 07.09.2010 19.00-22.15 Uhr

Termin: Sa., 18.09.2010 10.00-17.30 Uhr

Selbstsicherheit - Selbstbewusstes Auftreten

Persönliche Ausstrahlung und wissen, was man will - das garantiert Selbstzufriedenheit und Erfolg im Beruf, wie im Privatleben. Kenntnisse über die persönliche Wirkung und Möglichkeiten der Selbstdarstellung stärken das eigene Auftreten. Das Gespür, sensibel und adäquat auf unterschiedliche soziale Situationen zu reagieren, lässt kommunikative Kompetenz erkennen.

Inhalt: Eigenbild - Fremdbild, Selbsteinschätzung, Zielformulierung, Umgang mit Unsicherheiten, Faktoren persönlicher Überzeugungskraft, Anerkennung aussprechen und annehmen, um Sympathie werben, Herstellung eines optimalen Kontaktes, das eigene Recht durchsetzen, Wünsche, Forderungen, Gefühle und Kritik selbstbewusst äußern, Beziehungen gestalten.

Leitung: Hannelore Gabor-Molitor (Dipl.-Pädagogin und Kommunikationstrainerin)

Termin: Di., 29.03. und 05.04.2011 19.30 - 21.45 Uhr

Orte und Spielregeln des öffentlichen Handelns

Konferenztechniken

Vieles, was entschieden werden muss, geht seinen Weg durch Gremien. Dabei kommt es darauf an, Ideen und Ergebnisse gekonnt darzustellen. Professionell in Konferenzen agieren, Gesprächsführung und Diskussionsleitung, Präsentieren und Moderieren.

Inhalt: Regeln der Gesprächsleitung, Leitlinien für die Teilnahme an Besprechungen, Checklisten zur Vorbereitung; Formalitäten: Geschäftsordnung und Protokollarten, richtiger Medieneinsatz, Regeln zur Erstellung einer Visualisierung, Präsentationsregeln.

Leitung: Petra Lucas (Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin)

Termin: Fr., 24.09.2010 18.30 – 21.45 Uhr

Arbeiten im Team

Viele Aufgaben können im Team leichter und kreativer bewältigt werden, da unterschiedliche Persönlichkeiten mit vielfältigen Kompetenzen zur Lösung der Aufgabenstellung beitragen. Teamarbeit erfordert von dem/der Einzelnen ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit. Wie lassen sich komplexe Teamprozesse so gestalten, dass die/der Einzelne sich mit ihren/seinen Kompetenzen und Interessen einbringen und das Team seine Aufgabe produktiv erfüllen kann?

Inhalt: Die Inhalte knüpfen an bisherige Teamerfahrungen der Teilnehmerinnen an. Wichtige Themen sind die Wahrnehmung von Eigenverantwortung, die Verteilung von Leitungsaufgaben, die Strukturierung von Teamarbeit und die Steuerung von gruppendynamischen Teamprozessen.

Leitung: Petra Lucas (Dipl. Pädagogin und Kommunikationstrainerin)

Termin: Sa., 02.10.2010 09.30 – 17.00 Uhr

Den äußeren Eindruck gestalten

Ansprechend wirken

Der gute Eindruck entscheidet sich in Sekundenbruchteilen. Eine ansprechende Gesamterscheinung, die sich bei dem Gesprächspartner / der Gesprächspartnerin einprägt, fördert einen optimalen Kontakt und weckt Sympathien.

Inhalt: Psychologie des ersten Eindrucks, Vorstellung und Begrüßung, Umgangsformen, Komplimente machen.

Leitung: Hildegard Knoch-Will (Diplom Image Consultant))

Termin: Di., 10.11. und 23.11.2010 19.00 – 21.15 Uhr

Ausstrahlung haben

In ganz besonderem Maße ergibt sich die Selbstdarstellung durch die Körpersprache. Wer sich kreativ, glücklich und lebendig fühlt, wirkt auch in seiner körperlichen Ausstrahlung positiv und gewinnend.

Inhalt: Körperwahrnehmung, Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme, Präsenz, Selbstkongruenz.

Leitung: Valeria Aebert (Dipl.- und Theaterpädagogin)

Termin: Sa., 12.02.2011 10.00-17.30 Uhr

Die Zeit ist eine feine Herrin

Vom Umgang mit sich und der Zeit

Die Zeit ist ein Phänomen, das uns in Spannung hält. Einerseits verwalten wir sie mit dem Kalender, andererseits genießen wir die freie, unverplante Zeit. Wir bemühen uns, durch effektive Planung Zeit zu gewinnen, um sie wieder sinnvoll zu nutzen. Was mache ich mit der gewonnenen Zeit?

Inhalt: Arbeit gewichten und strukturieren, Prioritäten setzen, einhalten, flexibel gestalten, Störfaktoren analysieren, Aufgaben delegieren, eigene Ziele erkennen, die Arbeit planen, gewonnene Zeit persönlich nutzen.

Termin: Fr., 14.01.2011, 17.00 Uhr bis
So., 16.01.2011, ca. 14.00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Doris Krumpholz (Dipl.-Psychologin)

Ort: Katholisch Soziales Institut, Bad Honnef

Umgang mit Ämtern, Institutionen und Ausschüssen

Kommunalpolitik, die Einrichtungen der Stadt, die Vereine: Dies alles sind Orte, in denen Öffentlichkeit gestaltet wird. Wer auf diesen „Klaviere spielen“ kann, wird in seiner Sache erfolgreicher sein.

Inhalt: Strukturen durchschauen, Informationen beschaffen, Wege kennen, politisch initiativ zu werden, Kenntnisse über Zuständigkeiten, Orte und Spielregeln öffentlichen Handelns.

Leitung: Michaela Fahner, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bergisch Gladbach

Termin: Di., 25.01. und 01.02.2011 19.30 – 21.45 Uhr

Öffentlichkeitsarbeit

Workshop Radiowerkstatt – ein direkter Draht zur Öffentlichkeit

Zu Hause oder im Auto: bei vielen Menschen läuft das Radio den ganzen Tag. Darüber sind Menschen direkt zu erreichen. Das eigene Anliegen auf Sendung zu bringen, ist Ziel dieses Seminars.

Inhalt: Überblick über die journalistischen Darstellungsformen im Hörfunk, Redaktionsabläufe, Umgang mit dem Reportagegerät, exemplarische Erstellung eines Beitrages, An- und Abmoderation.

Leitung: Melanie Wielens (Radiojournalistin)

Termin: Fr., 11.3.2011 18.00-21.15 Uhr
Sa., 12.03.2011 10.00-17.00 Uhr

Projektarbeit

In der Gruppe erarbeiten Sie ein kleines Projekt. Hier können Sie die erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten zum Einsatz bringen. Die Ergebnisse werden auf der abschließenden Wochenendveranstaltung „Frauen auf dem Weg ins dritte Jahrtausend“ vorgestellt.

Leitung: Roswitha Wirtz (Moderatorin)

Termine: Di 11.04./ 03.05./ 17.05./ 07.06.2011
19.00-21.15 Uhr

Aktuelle Informationen zu Angeboten der Frauenbildung im Erzbistum Köln finden Sie unter: www.kompetentfrauen.de

Frauen auf dem Weg ins dritte Jahrtausend

Themen, Thesen und Projektergebnisse

An diesem Wochenende stellen alle Gruppen, die in den Einrichtungen der Erwachsenenbildung im Bistum den Kompaktkurs mitgemacht haben, ihre Projektergebnisse vor.

Termin: Sa., 02.07.2011, 9.00 Uhr bis
So., 03.07.2011, ca. 15.00 Uhr

Ort: Katholisch Soziales Institut (KSI), Bad Honnef

Anmeldung und Teilnahmebeitrag

Die Anmeldung ist verbindlich für den gesamten Kurs. Die Gebühr beträgt 445,00 €. Sie enthält die Kurskosten einschließlich Unterbringung und Verpflegung an zwei Wochenenden in einem gehobenen Tagungshaus (KSI).

Dieser Kurs startet parallel in mehreren Kath. Bildungseinrichtungen des Bistums. Bei Terminschwierigkeiten Ihrerseits kann geprüft werden, ob Sie den Kursbaustein in einer anderen Bildungseinrichtung nachholen können. Bitte sprechen Sie uns an!

Auf Anfrage ist eine Ratenzahlung möglich.

Es gelten die Teilnahmebedingungen des Kath. Bildungsforums

Nutzen Sie den 
Infos unter www.bildungsscheck.nrw.de

Beratung, Information und Anmeldung

Katholisches Bildungsforum Bergisch Gladbach

Bettina Goebel ☎ 02202-93639-64

Email: bgoebel@bildungsforum-gladbach.de

Veranstaltungsorte

Katholisches Bildungsforum Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12, 51465 Bergisch Gladbach
www.bildungsforum-gladbach.de

Katholisch Soziales Institut

Selhofer Str. 11, 53604 Bad Honnef
www.ksi.de

Kompetent in die Öffentlichkeit

Kompetent in die Öffentlichkeit

Ein Kurs für engagierte

FRAUEN

®

Kursinformation 2010 / 2011



Katholisches Bildungsforum
Familienbildungsstätte
Bergisch Gladbach