

# ENGAGEMENT IM EHRENAMT

## Bildungsprogramm der Friedrich-Ebert-Stiftung



# 2015

**FRIEDRICH  
EBERT**   
**STIFTUNG**

Landesbüro Hessen

**Weitere Informationen sowie  
Anmeldungen unter:**

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Hessen  
Christine Zimmer  
Marktstraße 10  
65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611 34141513  
Fax: 0611 34141529  
E-Mail: [christine.zimmer@fes.de](mailto:christine.zimmer@fes.de)  
Web: [www.fes.de/hessen/](http://www.fes.de/hessen/)

20

## Vorbemerkung

Sie engagieren sich im Verein, im Betrieb oder der Kirche? Sie sind gewerkschaftlich oder parteipolitisch aktiv? Dann haben wir auch **2015** wieder ein interessantes Weiterbildungsangebot für Sie. Dabei ist ganz egal, ob Sie ein alter Hase sind oder mit Ihrem Engagement erst begonnen haben. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Ehrenamt wirkungsvoller auszuführen.

In unseren in der Regel **mehrtägigen Seminaren** können Sie sich praxisorientiert, zielgerichtet und in guter Lernatmosphäre gemeinsam mit Gleichgesinnten und unseren professionellen Trainerinnen und Trainern weiterbilden. Einige Themenaspekte bieten wir auch erneut in **mehrständigen Kompaktseminaren** unter der Woche an.

Unsere Seminare behandeln wieder die breite Palette von Themen aus dem Bereich der Kommunikations- und Organisationskompetenz. Ob Sie an Ihrem Auftritt und der Rhetorik arbeiten möchten, in Diskussionen besser überzeugen wollen oder zum Ziel haben, die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu verbessern. Bei uns werden Sie hoffentlich fündig. Wer etwas darüber hinaus sucht, sollte auch einen Blick in die Weiterbildungsangebote unserer Partnerorganisationen im **Netzwerk politische Bildung Hessen** werfen.

Stellen Sie sich einfach das für Sie individuell passende Weiterbildungsprogramm zusammen. Bei Fragen beraten wir Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement!

# 15



Nicole Nestler  
(Leiterin des Landesbüros Hessen)

## Inhalt

Überblick Seminarangebot	5
Gesprächsführung – Grundlagen	6
Keine Angst vor freiem Sprechen: Rhetorik – Grundlagen	7
Sich gegen Angriffe behaupten – Schlagfertigkeitstraining	8
Ihre Stimme entscheidet – Stimmbildung und Sprachbewusstsein	9
Wieder Freude statt Frust: Umgang mit Zeit und Stress	10
Die Kunst der freien Rede: Rhetorik – Aufbauseminar	11
Auf einmal in Verantwortung: Führen und Leiten im Ehrenamt	12
Sicheres Auftreten: Alles nur Theater? So spielen Sie in Zukunft eine noch größere „Rolle“	13
Gemeinsam erfolgreich zum Ziel: Arbeiten im Team	14
Von der neuen Idee zum guten Ergebnis: Projektmanagement in Politik und Ehrenamt	15
Prägnant und sicher überzeugen: Argumentationstraining	16
Plaudern will gelernt sein: Die Kunst des gelungenen Small Talks	17
Die Kunst des Vernetzens: Aufbau erfolgreicher Kooperationsbeziehungen	18
Unsere Trainer_innen	19
Hinweise für die Teilnahme	20
Über die Friedrich-Ebert-Stiftung	22



## Überblick Seminarangebot\*

Termin	Thema	Ort	Region
06. – 07. Februar	Gesprächsführung	Gladenbach	Mitte
20. – 21. Februar	Rhetorik Grundlagen	Hofgeismar	Nord
06. – 07. März	Schlagfertigkeitstraining	Kochsberg	Nord
13. – 14. März	Stimme entscheidet	Steinbach	Süd
08. – 09. Mai	Umgang mit Zeit u. Stress	Gladenbach	Mitte
12. – 13. Juni	Rhetorik Aufbau	Schmitten	Süd
19. – 20. Juni	Führen und Leiten	Gladenbach	Mitte
10. – 11. Juli	Sicheres Auftreten	Gladenbach	Mitte
17. – 18. Juli	Arbeiten im Team	Hofgeismar	Nord
25. – 26. September	Projektmanagement	Kochsberg	Nord
09. – 10. Oktober	Argumentationstraining	Steinbach	Süd
13. – 14. November	Argumentationstraining	Hofgeismar	Nord
17. September	Kompakt: Small Talk	Wiesbaden	Süd
noch offen	Kompakt: Netzwerken	Fulda	Nord
noch offen	Kompakt: Netzwerken	Wiesbaden	Süd

\* Änderungen vorbehalten

# Gesprächsführung

## Grundlagen

Gerade in der ehrenamtlichen Arbeit sind wir häufig mit schwierigen Situationen konfrontiert die eine professionelle Gesprächsführung erfordern. Schließlich gibt es oft kein Weisungs- oder Arbeitsrecht, keine klaren Verfahrensregeln oder ähnliches, mit dem sich die Arbeitswelt behilft. In der ehrenamtlichen Arbeit hilft oft nur eines: das Gegenüber zu überzeugen.

Wie kann ich Gespräche so führen, dass keine Spannungen entstehen? Wie kann ich das Gespräch mittels souveräner Frage- und Zuhörtechnik zum Ziel führen? Welche versteckten Botschaften kann ich aus Beiträgen anderer heraushören? Wie kann ich flexibler auf mein Gegenüber reagieren?

Nur wer die Spielregeln und das Handwerkszeug „professioneller“ Gesprächsführung beherrscht, kann die unterschiedlichen Arten und Formen von Gesprächen gemäß eigener Ziele und Interessen aktiv gestalten.

### **Seminarinhalt:**

- Praktische Übungen zu verschiedenen Gesprächssituationen
- Erkennen versteckter Botschaften (verbal und non-verbal)
- Erkennen der eigenen Gesprächsführung und -haltung
- Wahrnehmen („kalibrieren“) und „Aktiv Zuhören“
- Steuern durch Fragen
- Feedbacktechniken

**Methode:** Visualisierte Impulsreferate, praktische Übungen, Arbeit in Gruppen, Rollenspiele, Lehrgespräche und Feedback.

**Zielgruppe:** Verantwortliche in Verbänden, betrieblichen Interessensvertretungen, Vereinen und Parteien, Projektleiter\_innen.

**Ziel:** Sie reflektieren die eigene Gesprächshaltung, kennen die Grundlagen der professionellen Gesprächsführung und beginnen diese anzuwenden, um Gespräche aktiv zu gestalten.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

# Keine Angst vor freiem Sprechen

## Rhetorik – Grundlagen

Wer sich engagieren und in unserer Gesellschaft etwas verändern will, muss nicht nur gute Ideen haben, sondern diese auch darstellen, andere überzeugen und zum Mitmachen motivieren können. Unsere wichtigsten Instrumente dabei sind das Wort und das Gespräch mit anderen. Ob in kleiner Runde oder in der Öffentlichkeit – wer die Grundlagen der Redekunst kennt und beherrscht – wird Ziele einfacher erreichen können und leichter Mitstreiterinnen und Mitstreiter finden.

### **Seminarinhalte:**

- Rhetorische Grundelemente
- Wirkung von Mimik und Gestik
- Kurze Statements und Wortbeiträge aus der Situation heraus
- Geplante kurze freie Reden
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, den eigenen persönlichen Stil entwickeln
- Lampenfieber sinnvoll nutzen

**Methode:** Praktische Übungen, um das Gelernte zu festigen und auszuprobieren. Hierfür nutzen wir Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit keinen oder sehr geringen rhetorischen Vorkenntnissen, die an das Reden vor Gruppen herangeführt werden wollen.

**Ziel:** Grundlagen der freien Rede trainieren, vor Publikum verständlich und überzeugend auftreten, unterschiedliche Redetypen und Situationen unterscheiden und sich situationsangemessen äußern, mit Lampenfieber umgehen können.

**Seminarleitung:** Birgit Hahn, freie Trainerin

## Sich gegen Angriffe behaupten

### Schlagfertigkeitstraining

Wir alle erleben in Gesprächen und Diskussionen immer wieder „Angriffe“ auf unsere Position oder gar unsere Person. Häufig fallen uns die besten Erwidierungen jedoch erst ein, wenn es zu spät ist.

Ziel dieses Seminars ist es daher, Ihnen verschiedene Techniken zu vermitteln, wie Sie in einer solchen Situation souverän und überlegen reagieren und somit das Heft des Handelns auch weiterhin in der Hand halten.

#### **Inhalt:**

- Störungen und unfaire Angriffe: Wieso eigentlich?
- Die beste Lösung: Prävention
- Schlagfertigkeit = andere „schlagen“?
- Die wirkungsvollsten Schlagfertigkeitstechniken
- Kooperative vs. konfrontative Ansätze
- Wie gehen Sie mit „Machtspielchen“ um?

**Methoden:** Impulsreferate, Gruppenarbeiten, praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit anschließendem Feedback.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen.

**Ziel:** Sie kennen die Gründe für Störungen und unfaire Angriffe, vermeiden es, Anlässe zu schaffen und können verschiedene Techniken einsetzen, die es Ihnen ermöglichen, solche Angriffe an sich abprallen zu lassen, auf den Angreifer zurückzulenken, sie produktiv zu nutzen und in solchen Situationen souverän und überlegen zu agieren.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer



## Ihre Stimme entscheidet

### Stimmbildung, Sprechen und Sprachbewusstsein

Bei Vorträgen, Reden, Auftritten in Konferenzen, Sitzungen etc. kommt es nicht nur auf die Inhalte an, die vermittelt werden. Stärker noch als die Sachverhalte wirken die nonverbalen Mittel und individuellen Eigenschaften der/des Sprechenden. Besonders die Stimme ist unsere ganz persönliche Visitenkarte. Die meisten Menschen nutzen ihre Möglichkeiten eher zufällig und unbewusst. Sie sind deshalb oft überrascht, wenn sie von ihren Adressaten, Zuhörern oder Zuschauern ganz anders wahrgenommen werden, als beabsichtigt.

Wie kann ich meine Stimme bewusst steuern und in Übereinstimmung mit Mimik, Gestik und Körperhaltung bringen, so dass sie meine Inhalte und Absichten unterstützt und verstärkt? Im Seminar wird mit an der optimalen Wirkung gearbeitet. Dabei stehen die Wirkung der Stimme und des Sprechausdrucks im Mittelpunkt.

#### Seminarinhalte

- Wie funktioniert die Stimme?
- Stimme und Körperhaltung – wie viel Raum nehme ich mir?
- Stimme und Kommunikationsdistanz – wie nahe komme ich anderen?
- Stimme und Klang – was ist angenehm, was unangenehm?
- Stimm-Muster – warum wirken manche Stimmen auf viele angenehm?
- Stress-Muster – wie reagiert meine Stimme im Stress?
- Stimme steuern – wie kann ich meine Mittel bewusster einsetzen?

**Methode:** praktische Übungen mit Feedback. Im Seminar wird viel experimentiert und ausprobiert. Dabei arbeitet der Trainer auch mit einzelnen Teilnehmern vor der Gruppe. Im Seminar werden kleine Auftritte oder Redebeiträge geübt. Bitte bereiten Sie dafür z.B. eine kurze Vorstellung oder ein Thema vor, das Ihnen am Herzen liegt.

**Zielgruppe:** Alle, die den bewussten Einsatz ihrer Stimme üben und verbessern möchten

**Ziel:** Sensibilisierung für Stimme entwickeln und Erweitern des ganz persönlichen Stimm- und Auftritts-Repertoires.

**Seminarleitung:** Dr. Wolfgang Spang, freier Trainer

## Wieder Freude statt Frust

### Umgang mit Zeit und Stress

Sie sind ehrenamtlich aktiv, haben vielleicht sogar mehrere Funktionen in Vereinen oder Politik. Sie sind ständig am Machen und tun und trotzdem reicht die Zeit einfach nicht aus für alles, was erledigt werden muss. Immer will noch jemand etwas, immer ist noch etwas vorzubereiten. Wir empfinden dabei Stress.

Wichtig ist aber, ruhig und gelassen zu bleiben und mit den Belastungen umzugehen und Ausgleich zu finden. Arbeitstechniken und ein gutes Zeitmanagement helfen, produktiver zu arbeiten und die Aufgaben besser zu bewältigen. Wir verknüpfen Methoden des Zeit- und Selbstmanagements mit den Erkenntnissen der Stressforschung.

#### **Inhalt:**

- Methoden des Zeit- und Selbstmanagements
- Planungsprinzipien
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Stressentstehung und Stressauslöser
- Strategien der Stressbewältigung
- Umgang mit Überforderungssituationen

**Methoden:** Praktische Übungen mit Feedback, Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Simulationen.

**Zielgruppe:** Engagierte im Ehrenamt, Vorstände in Gremien, Verbänden und Vereinen.

**Ziel:** Anwenden von Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, um konstruktiver mit ehrenamtlichen, beruflichen und privaten Belastungssituationen umzugehen.

**Seminarleitung:** Ch. Keller-Zimmermann, freie Trainerin

## Die Kunst der freien Rede

### Rhetorik – Aufbauseminar

Sie kennen bereits die Grundelemente der Rhetorik. In diesem Seminar erfahren Sie die Überzeugungskraft der freien Rede und lernen, die Bedeutung von Mimik und Gestik gezielter einzusetzen. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse weiter auszubauen und an Ihrem eigenen persönlichen Stil zu feilen. Wie kann ich mein eigenes Auftreten optimieren? Wie gehe ich mit schwierigen Gesprächspartner\_innen und Situationen um? Wie gelingt es mir noch besser, meine Zuhörer\_innen zu fesseln?

#### **Seminarinhalte:**

- Wie fasziniere ich mein Gegenüber?
- Einsatz von Stilfiguren und rhetorischen Mitteln
- Training von freier Rede anhand praktischer Übungen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, den persönlichen Stil verfeinern
- Umgang mit Zwischenruf und Gegenrede

**Methode:** Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten ausbauen möchten.

**Ziel:** Ausbau der rhetorischen Kenntnisse und gezieltes Üben der freien Rede in komplexeren Situationen.

**Seminarleitung:** Birgit Hahn, freie Trainerin

## Auf einmal in Verantwortung

### Führen und Leiten im Ehrenamt

Auch im Ehrenamt hat fast immer irgendjemand „den Hut auf“ – übernimmt die Leitung. Meist kommt diese Aufgabe der oder dem Vorsitzenden zu. Manche streben ein solches Amt zielgerichtet an und möchten sich bereits im Voraus auf diese Aufgabe vorbereiten, andere stecken vielleicht plötzlich unerwartet drin: „Führungskraft“ im Ehrenamt.

Viel Verantwortung, viele Erwartungen und auch viele Möglichkeiten sind verbunden mit solchen Positionen. Doch wie nehme ich diese Aufgabe bestmöglich wahr? Wie viel Führung ist notwendig? Wie motiviere ich andere? Wie binde ich andere ein, berücksichtige ihre Interessen und verfolge gleichzeitig effizient und effektiv die Ziele meiner Organisation? Auf der Grundlage von Hinweisen und Erkenntnissen können Sie sich Antworten auf diese Fragen erarbeiten.

#### **Seminarinhalt:**

- Ziele und Grenzen von Führung
- Rolle und Verantwortung der Führungskraft
- Verschiedene Führungsstile und deren Wirkung
- Methoden und Werkzeuge von Führung
- Analyse und Reflektion des eigenen Führungsstils
- Macht und persönlicher Einfluss

**Methode:** Visualisierte Impulsreferate, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, angeleitete Selbstreflexion, Lehrgespräche und Feedback.

**Zielgruppe:** (Potenzielle) Vorsitzende und Menschen in Leitungsfunktionen in Verbänden, betrieblichen Interessenvertretungen, Vereinen und Parteien.

**Ziel:** Sie lernen unterschiedliche Führungsstile und -methoden sowie deren Einsatzmöglichkeiten und Grenzen kennen. Sie reflektieren den präferierten eigenen Führungsstil und analysieren die Anforderungen an Sie als Führungskraft.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

## Sicheres Auftreten: Alles nur Theater?

### So spielen Sie in Zukunft eine noch größere „Rolle“

Um im ehrenamtlichen Engagement erfolgreich zu sein, muss man als Persönlichkeit überzeugen. Parallelen zur Welt des Theaters liegen auf der Hand: Denn auch in unserem ehrenamtlichen Engagement müssen wir uns in eine „Rolle“ versetzen, diese ausfüllen und überzeugend „spielen“.

In diesem Seminar geht es um die Frage: „Wie kann man die eigenen Unsicherheiten, vermeintlichen Schwächen und Wissenslücken ausblenden, um sich vor anderen Menschen überzeugend zu präsentieren?“

#### **Seminarinhalt:**

- Was hat ehrenamtliches Engagement mit Schauspielerei zu tun?
- Wie schafft man es, eine Rolle überzeugend zu spielen?
- Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- Wie „wirken“ wir auf andere Menschen?
- Praktisches Training von verschiedenen Auftrittssituationen
- Erarbeiten einer eigenen „Rolle“ für das ehrenamtliche Engagement

**Methoden:** Praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit Feedback, Kleingruppenarbeit, Impulsreferate und Diskussionen im Plenum.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive, die an ihrem Gesamtauftritt vor anderen feilen möchten.

**Ziel:** Erweitertes Wissen zu Körpersprache, Rede und Gesprächsführung, Einüben einer eigenen Rolle, Techniken und Tipps, um selbstbewusst, sympathisch und kompetent im ehrenamtlichen Engagement aufzutreten.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer

## Gemeinsam erfolgreich zum Ziel

### Arbeiten im Team

Mit Teams hat vermutlich jede/r gesellschaftspolitisch Aktive etwas zu tun: Vorstände, Netzwerke, Arbeits- oder Koordinierungsgruppen – wo mehrere Menschen zusammenarbeiten, ist Teamarbeit angesagt. Daraus ergeben sich besondere Herausforderungen an die Kommunikation und Abstimmung der gemeinsamen Arbeit. Wird dies nicht beachtet, endet Teamarbeit nicht selten im Streit.

Dieses Seminar vermittelt das Grundwissen über Grundlagen von Teamarbeit, Hinweise über das eigene Kommunikations- und Entscheidungsverhalten sowie den persönlichen Arbeitsstil, über Phasen der Teamentwicklung und über Methoden, um die Arbeit im Team erfolgreicher und angenehmer zu gestalten.

#### **Seminarinhalte:**

- Erfolgreiche Kommunikation und Koordination in Teamprozessen
- Entscheidungsprozesse in Teams konstruktiv gestalten
- Phasen der Teamentwicklung
- Erfolgsfaktoren für Teams
- Wie man ein Team zusammenhält

**Methode:** Praktische Übungen und Rollenspiele, angeleitete Reflexionsphasen, visualisierte Kurzreferate, Plenumsdiskussionen, Lehrgespräche und Feedback.

**Zielgruppe:** Alle, die in Verbänden, betrieblichen Interessenvertretungen, Vereinen und Parteien im Team arbeiten.

**Ziel:** Sie reflektieren Ihren eigenen Arbeitsstil, lernen die Kommunikations- und Entscheidungsformen konstruktiver Teamarbeit kennen und erproben diese in der Praxis.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

## Von der neuen Idee zum guten Ergebnis

### Projektmanagement in Politik und Ehrenamt

Projekte waren und sind schon immer ein Instrument, um Ziele zu erreichen und Vorhaben zu realisieren. Die Menschheitsgeschichte ist voll von gelungenen und weniger gelungenen Beispielen: Die Errichtung der Pyramiden oder der Flug zum Mond waren erfolgreich, der Turmbau von Babel dagegen weniger. Auch in der ehrenamtlichen Arbeit müssen Ziele erreicht und Vorhaben umgesetzt werden.

Was macht ein Projekt aus, und wie ist der Weg eines Projektes von der Idee bis zur Schlussdokumentation? Wie „managt“ man ein „Projekt“? Und was bedeutet Projektmanagement überhaupt? Anhand konkreter Projektideen und Projekte aus den Bereichen der Teilnehmer\_innen werden die Verfahren und Instrumente für erfolgreiche Projektarbeit in Vereinen und Verbänden vorgestellt und geplant.

#### **Seminarinhalt:**

- Kennenlernen der Projektphasen
- Instrumente des Projektmanagements
- Sinnvolle Ablauf- und Zeitplanung
- Zielvereinbarungen

**Methode:** Praktische Übungen mit Feedback, Impulsreferaten, Gruppen- und Plenumsarbeit.

**Zielgruppe:** Projektleiter\_innen, Vorstände in Gremien und Untergliederungen von Parteien, Verbänden und Vereinen.

**Ziel:** Erwerb eines Grundgerüsts für Projektmanagement in Politik und Ehrenamt.

**Seminarleitung:** Christiane Keller-Zimmermann, freie Trainerin

## Prägnant und sicher überzeugen

### Argumentationstraining

Um in Diskussionen, Verhandlungen und Hintergrundgesprächen sein Gegenüber wirklich nachhaltig zu überzeugen und einen kompetenten sowie souveränen Eindruck zu hinterlassen, ist eine strukturierte, prägnante und verständliche Argumentation unverzichtbar.

In diesem Praxisseminar lernen Sie, Ihre Argumentation strukturiert, verständlich und glaubwürdig aufzubauen und mit schwierigen Gesprächspartnern, Abwehrverhalten und Gegenargumenten gelassen und selbstsicher umzugehen. Die Fähigkeit, gut zu argumentieren, ist trainierbar und soll in diesem Seminar gestärkt werden.

#### **Seminarinhalt:**

- Aufbau und Struktur von Argumentationen
- Einsatz verschiedener Argumentationstechniken
- Antizipation und Nutzung von Gegenargumenten
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Entwicklung von Argumentationsstrategien

**Methode:** Praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit Feedback, Kleingruppenarbeit, Impulsreferate und Diskussionen im Plenum.

**Zielgruppe:** Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen.

**Ziel:** Trainieren und Erlernen der glaubwürdigen und überzeugenden Vermittlung von Informationen durch prägnantes und logisches Argumentieren.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer



## Plaudern will gelernt sein

### Die Kunst des gelungenen Small Talks

Kompaktseminar

Um Small Talk kommt eigentlich nicht herum, wer im Ehrenamt mit vielen Menschen zu tun hat. Mit ein paar Sätzen über das Wetter ist es jedoch nicht getan. Ungezwungen plaudern – das fällt vielen Menschen schwer. Das Reden über belanglose Themen vor Sitzungsbeginn, in der Pause der Veranstaltung oder beim zufälligen Treffen auf der Straße ist allerdings keine Zeitverschwendung.

Mit gutem Small Talk können Sie einen positiven Eindruck beim Gegenüber hinterlassen, bleiben in Erinnerung und bauen eine persönliche Beziehung auf. Dies hilft, das eigene Netzwerk zu erweitern, aber auch Situationen aufzulockern, um dann konstruktiv über die „wichtigen“ Dinge zu sprechen oder zu verhandeln.

#### **Seminarinhalt:**

- Sinn und Ziel des Small Talks
- Die richtigen Themen
- Bedeutung von Körpersprache und Augenkontakt
- Methoden und Instrumente (Fragen, Ich-Aussagen etc.)
- Anfang und Ende des guten Small Talks

**Methode:** Methoden: Impulsreferate, praktische Übungen und Gesprächssimulationen mit individuellem Feedback.

**Zielgruppe:** Alle ehrenamtlich Aktiven. Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft zur unmittelbaren praktischen Anwendung der Seminarinhalte mitbringen.

**Ziel:** Kennen der Grundlagen erfolgreichen Small Talks, Abbau von Berührungängsten und mehr Spaß beim Erproben des ungezwungenen Geplauders.

**Seminarleitung:** Björn Walden, freier Trainer

## Die Kunst des Vernetzens

### Aufbau erfolgreicher Kooperationsbeziehungen

Ein Großteil des Erfolges gesellschaftspolitischer Arbeit ist abhängig von einem funktionierenden Netzwerk an Personen, das Sie in Ihren Zielen und in Ihrem gesellschaftspolitischen Engagement unterstützt. Zum Informations- und Erfahrungsaustausch und zur Gewinnung von Mitwirkenden ist es wichtig, die richtigen Kontakte zu knüpfen.

Doch erfolgreiches Netzwerken erfordert mehr als den Austausch von Visitenkarten oder das einmalige Vernetzen mit Personen in der digitalen Welt: Es erfordert den gezielten und strategischen Aufbau von Kooperationsbeziehungen und die aktive Gestaltung und Pflege dieser Beziehungen. In diesem Kompaktseminar konzentrieren wir uns auf die erste Phase des Kontaktaufbaus: Wie mache ich andere auf mich aufmerksam und stelle mich als interessanten Kooperationspartner dar?

#### **Seminarinhalt:**

- Eigenes Netzwerkpotenzial erkennen
- Die eigene erfolgreiche Positionierung und Darstellung
- Wenn Small Talk zu wenig ist: Warum Sie?

**Methode:** Visualisierte Kurzreferate, Gruppen- und Einzelarbeiten, Plenumsdiskussionen und Erfahrungsaustausch.

**Zielgruppe:** Ehrenamtliche aus Parteien, Verbänden und Vereinen, die mit der besseren Gestaltung von Netzwerkbeziehungen UnterstützerInnen und Kooperationspartner\_innen für Projekte in ihrer gesellschaftspolitischen Arbeit finden möchten.

**Ziel:** Einblick in die Grundlagen des Aufbaus erfolgreicher und nachhaltiger Kooperationsbeziehungen, das eigene Netzwerkpotenzial und geeignete Netzwerkpartner\_innen erkennen.

**Seminarleitung:** Denis Kittl, freier Trainer

## Unsere Trainerinnen und Trainer



### **Birgit Hahn**

Diplom-Pädagogin, Tätigkeiten als Jugendpflegerin, selbstständige Kauffrau, ehrenamtlich tätig in verschiedenen Organisationen und Einrichtungen mit unterschiedlichen Aufgaben, Funktionen und Mandaten. Neun Jahre Niederlassungsleiterin einer Erwachsenenbildungseinrichtung, seit 1989 freie Trainerin.



### **Christiane Keller-Zimmermann**

Großhandelskauffrau, Diplom-Psychologin, Schwerpunkt Abo-Psychologie, seit 1993 freiberufliche Trainerin in den Bereichen Kommunikation und Führung, Stressbewältigung und Rhetorik, Moderation, Coaching, Personal- und Organisationsentwicklung, Erwachsenenbildung, Weiterbildungen im Life-Work-Balance-Bereich und in Stresspräventionsprogrammen.



### **Denis Kittl**

Kaufmann für Marketing und Kommunikation. Studium der Soziologie und Politik. Aufbaustudium in Gruppendynamik. Diverse Aus- und Fortbildungen in Kommunikation und Management an namhaften Instituten. Seit 2004 Trainer, Coach und Berater. Ausbildung in Verhandlungsführung u. a. beim Program on Negotiation der Harvard Law School. Ausbildung in Teamentwicklung u. a. am Kellogg Team and Group Center der Kellogg School of Management. Trainer und Berater für das Team-Management-System® und das Belbin®-Teamrollenmodell.



### **Dr. Wolfgang Spang**

Studium Germanistik, Musik, Politikwissenschaft in Saarbrücken und Marburg, 1. und 2. Staatsexamen (Lehramt an Gymnasien), Rundfunksprecher, Redakteur und Moderator, Studium Sprecherziehung und Sprechwissenschaft und Promotion zum Thema „Qualität von Radioprogrammen“. Sprecherzieher und Kommunikationstrainer beim Hessischen Rundfunk. Seit 1987 Trainer der ARD-ZDFmedienakademie, verschiedene Lehraufträge (Feedback, Stimme und Persönlichkeit, Kommunikation im Gesundheitswesen), Trainer für Seminare (Stimme und Wirkung, Auftritt und Persönlichkeit, Feedback: Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung)



### **Björn Walden**

Industriekaufmann, Diplom-Kaufmann und Master of Education. Nach einer mehrjährigen Tätigkeit als strategischer Einkäufer in einem DAX-Unternehmen heute Lehrer an einer Realschule. Im Nebenberuf Trainer für Rhetorik und Kommunikation sowie Engagement als Wahlkampfberater.

## Hinweise für die Teilnahme

### 1) Anmeldung

Die Anmeldung ist **ausschließlich** in schriftlicher Form per Brief, Fax oder E-Mail und nur beim Landesbüro Hessen der Friedrich-Ebert-Stiftung möglich:

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Hessen  
Marktstraße 10  
65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611 34 14 15 0  
Fax: 0611 34 14 15 29  
E-Mail: christine.zimmer@fes.de

Sie erhalten von uns rechtzeitig eine **schriftliche Anmeldebestätigung**. Eine Teilnahme am Seminar ist nur nach deren Erhalt möglich.

### 2) Teilnahmebeiträge

1,5-Tagesseminar: **60,00 Euro**  
Kompaktseminar: **10,00 Euro**

Da die Friedrich-Ebert-Stiftung für das Seminar finanzielle Verpflichtungen eingeht und durch den Teilnahmebeitrag nur ein Teil der entstehenden Kosten abgedeckt wird, ist eine Überweisung 10 Tage vor der Veranstaltung notwendig.

Der Teilnahmebeitrag umfasst Programm, Verpflegung (ohne Getränke) und Unterkunft im Einzelzimmer während der Dauer des Seminars sowie die Seminarunterlagen, sofern vorgesehen. Kompaktseminare enthalten keine Unterkunft.

### 3) Teilnahmebestätigung und Zertifikat

Teilnahmebestätigung und Zertifikat werden nur bei der **vollständigen Teilnahme** während der gesamten Seminarzeit ausgestellt.

### 4) Stornierung der Teilnahme

Ein **Stornierung** kann nur **schriftlich** erfolgen. Bei Rücktritt **zwei Wochen** vor Seminarbeginn oder später müssen wir Ihnen die Teilnahmegebühr in Rechnung stellen und behalten uns vor, ggf. anfallende Ausfallgebühren des Tagungshauses ebenfalls in Rechnung zu stellen.

### **5) Veranstaltungsort**

Detaillierte Informationen zum Tagungsort erhalten Sie rechtzeitig zusammen mit den Seminarunterlagen.

### **6) Fahrtkosten**

Fahrtkosten können **nicht** erstattet werden.

### **7) Teilnehmerzahl**

Um eine optimale Vermittlung der Seminarinhalte zu gewährleisten, ist die Zahl der möglichen Teilnehmenden begrenzt. Es entscheidet die Reihenfolge des schriftlichen Eingangs der Anmeldung.

### **8) Seminarinhalte und -ablauf**

Die aufgeführten Seminaurausschreibungen stellen einen inhaltlichen Rahmen für die angebotenen Seminare dar. Sie haben keinen verbindlichen Programmcharakter. Der genaue Ablauf kann variieren.

In der Regel beginnen die Seminare freitags um 17.00 Uhr und enden samstags um 18.00 Uhr. Kompaktseminare finden wochentags von 17.00 Uhr bis 21.00 Uhr statt. Bitte achten Sie auf eventuelle Änderungen in Ihren Teilnahmebestätigungen. Mit Rücksicht auf den Seminarablauf und den Lernerfolg aller Teilnehmenden sind An- und Abreise entsprechend den Seminarzeiten verlässlich einzuplanen.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl, Krankheit der Referent\_innen oder Fällen von höherer Gewalt behalten wir uns die Änderung des Programms bzw. die Absage vor.

### **9) Kinderbetreuung und Barrierefreiheit**

Im Einzelfall wird bei Bedarf nach Rücksprache die Möglichkeit des Angebots der Kinderbetreuung gerne geprüft.

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Seminare wenden Sie sich bitte vor dem Seminar an uns.

## Über die Friedrich-Ebert-Stiftung

Seit September 2007 gibt es ein eigenständiges Landesbüro der Friedrich-Ebert-Stiftung für Hessen. In verschiedenen regionalen und thematischen Foren und Gesprächskreisen werden aktuelle politische und gesellschaftliche Fragestellungen und Themen aufgegriffen und mit Bürger\_innen sowie Vertreter\_innen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur diskutiert.

In Qualifizierungsseminaren können sich Bürger\_innen fit machen für das Engagement in Parteien, zivilgesellschaftlichen Organisationen, Vereinen und Gewerkschaften.

Weitere Informationen über die FES in Hessen und ihre aktuellen Angebote und Veranstaltungen finden Sie unter: [www.fes.de/hessen](http://www.fes.de/hessen).

Die Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) wurde 1925 als politisches Vermächtnis des ersten demokratisch gewählten deutschen Reichspräsidenten Friedrich Ebert gegründet. Der Sozialdemokrat Friedrich Ebert regte vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen in der politischen Auseinandersetzung die Gründung einer Stiftung mit folgenden Zielen an:

- die politische und gesellschaftliche Bildung von Menschen aus allen Lebensbereichen im Geiste von Demokratie und Pluralismus zu fördern,
- begabten jungen Menschen unabhängig von den materiellen Möglichkeiten der Eltern durch Stipendien den Zugang zum Hochschulstudium zu ermöglichen,
- zur internationalen Verständigung und Zusammenarbeit beizutragen.

Die Friedrich-Ebert-Stiftung, von den Nationalsozialisten 1933 verboten und 1947 wieder begründet, verfolgt mit ihren umfangreichen Aktivitäten im In- und Ausland diese Ziele bis heute. Als eine gemeinnützige Institution ist sie den Ideen und Grundwerten der sozialen Demokratie verpflichtet.





© Veer Inc.