



# Rhetorik und starker Auftritt - Frauenpower durch mentale Stärke

---

Seminar-Nr.	2023 B039 EK
Termin	24.04.2023 bis 26.04.2023
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion bundesfrauenvertretung
Tagungsstätte	<b>H4 Hotel Berlin-Alexanderplatz</b> Karl-Liebknecht-Straße 32 10178 Berlin Tel. 030 3010411-0
Seminarleitung	<b>Synnöve Nüchter</b> dbb bundesfrauenvertretung
Dozent:innen	<b>Milanie Kreutz</b> Vorsitzende dbb bundesfrauenvertretung Stellv. dbb Bundesvorsitzende  <b>Manuela Lott</b> Kommunikationstrainerin  <b>Michaela Neersen</b> stellv. Vorsitzende dbb bundesfrauenvertretung

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Das Seminar richtet sich an: ehrenamtliche Mitarbeiterinnen in verschiedenen Organisationen, die auf Ihre Aufgabe als Multiplikatorinnen/Funktionärinnen innerhalb ihrer Organisationen sukzessive vorbereitet werden.

Die Teilnehmerinnen wollen ihre Kenntnisse der Kommunikation vertiefen, um sich durch Diskussion und Argumentation in die politische und gesellschaftliche Auseinandersetzung verstärkt einzubringen. Der souveräne Umgang mit Kommunikationsbarrieren in der politischen Diskussion, die Toleranz für kontroverse Ansichten in weltanschaulichen Diskussionen und die Selbstbehauptung spielen hierbei eine zentrale Rolle.

### Die Teilnehmerinnen

- erarbeiten Gesprächs- und Argumentationstechniken, um sicher und wirkungsvoll in den politischen Diskussionen zu agieren,
- lernen den Umgang mit schwierigen Charakteren und erweitern ihr Verhaltensrepertoire in Konfliktsituationen,
- gewinnen Gelassenheit und Souveränität in Gesprächssituationen, um so eigene Meinung erfolgreich zu vertreten.

### Übungsthemen

- Partizipation von Frauen an strategischen Veränderungsprozessen in Wirtschaft und Politik
- Teilzeit Falle oder Chance
- Female Empowerment: Frauen ermutigen ihren eigenen gesellschaftlichen Weg zu gehen

Die Übungsthemen werden je nach Bedarf der Teilnehmerinnen ergänzt und ggf. den Themen der aktuellen politischen und gesellschaftlichen Diskussion angepasst.

### Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

# Inhalte

---

## Montag, 24. April 2023

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Synnöve Nüchter**

14:30 bis 17:30 Uhr **Souverän und wirkungsvoll in politischen Diskussionen auftreten**

- Körpersprache wirkungsvoll einsetzen
- Verbale und nonverbale Signale und deren Wirkungen in Kommunikationssituationen
- Das richtige Wort zur richtigen Zeit einsetzen, um das Ziel zu erreichen
- Die richtigen Fragen stellen
- Selbstbehauptung stärken

Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer

**Manuela Lott**

**Abendessen ab 18:30 Uhr**

## Dienstag, 25. April 2023

09:00 bis 12:00 Uhr **Schlagfertigkeit und Souveränität – Besser auftreten. Besser wirken.**

- Tipps zum Ausstrahlen von Souveränität
- Grundlagen der Rhetorik - Unterschied Grußwort von Rede
- Sinnvoller Aufbau einer Rede
- Zielgerichtete Argumentation
- Professioneller Umgang mit Lampenfieber

Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer

**Manuela Lott**

12:00 bis 13:00 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:30 Uhr **Besuch des Bundestages und anschließend Gespräch im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

Exkursion

**Synnöve Nüchter, Milanie Kreutz, Michaela Neersen**

**Abendessen ab 18:30 Uhr**

**Mittwoch, 26. April 2023**

09:00 bis 12:00 Uhr

**Umgang mit kritischen Gesprächspartnern und  
Konfliktmanagement**

- Missverständnisse in der Kommunikation  
– Entstehung von Konflikten
- Differenzierung von Konfliktsituationen
- Eigenes Konfliktverhalten reflektieren
- „Win-Win-Situation“ ermöglichen

Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer

**Manuela Lott**

12:00 bis 12:15 Uhr

**Abschlussgespräch und Verabschiedung  
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)  
Synnöve Nüchter**

**Abschließendes Mittagessen**

**Online-Evaluation**

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

**Mögliche  
Pausenzeiten**

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.