



## Angebote der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Harburg Stimme – Körpersprache – Kommunikation – Training für Frauen!

Selbstbewusst und überzeugend wahrgenommen zu werden ist beruflich wie privat von entscheidender Bedeutung. Wie wir auf andere wirken, hängt zu einem großen Teil von unserem Stimmklang und unserer Sprechweise ab. Dabei wirken wir umso wahrhaftiger und kompetenter, je ausdrucksvoller und prägnanter wir sprechen. Jedoch ist für die Wahrnehmung nicht nur Sprache und Stimme von Bedeutung, sondern auch die Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle bei der Wirkung auf andere Menschen.

Aber wie ist das mit der Kommunikationsfähigkeit? Häufig wird damit die Gabe verbunden, viel zu reden. Das stimmt nicht ganz: Wer kommunikationsfähig ist, kann Botschaften klar und deutlich formulieren. Aber wie gelingt das? Und wie war das noch gleich mit der wertschätzenden Kommunikation? Und Konflikte begegnen uns täglich – sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich. In Kooperation mit der KVHS haben wir vier Kurse zusammengestellt, wie Sie bei anderen Eindruck erlangen können. Mit Ihrer Stimme – Ihrer Präsenz – und Ihrer Kommunikationsfähigkeit! Ihr Auftritt meine Damen ...

### „Gut gestimmt!“

In diesem Training lernen Sie, wie Sie Ihrem individuellen sprachlichen Ausdruck mehr Präsenz und Lebendigkeit verleihen können, um auch in Stresssituationen souverän zu kommunizieren. Anhand von Methoden und Techniken aus der schauspielerischen Sprecherziehung arbeiten Sie an einem festen und resonanzreichen Stimmklang sowie an einer deutlichen und gleichsam natürlichen Artikulation. In gezielten Redeübungen lernen Sie Ihre Stimme einzusetzen – so können Lust und Freude am eigenen Sprechen entdeckt werden.

#### Liz Hencke

**CO2 B160** Sa., 07.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr  
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße  
8 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

### Selbstbewusst Auftreten

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich im beruflichen wie im privaten Alltag als zurückhaltend erleben und in ihre individuelle körpersprachliche und stimmliche Kraft kommen wollen. Sie lernen, wie Sie körpersprachliche Signale deuten und nachhaltig eine selbstsichere und authentische Körpersprache entwickeln können. Gezielte Atem-, Stimm- und Sprechübungen ermöglichen Ihnen Unsicherheiten und Redehemmungen abzubauen. Übungen und Methoden aus der Schauspielarbeit machen nicht nur Spaß, sondern trainieren außerdem Mut, Spontaneität und Durchsetzungsvermögen.

#### Liz Hencke

**CO2 B161** Sa., 31.10. u. So., 01.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr  
Buchholz, KVHS-Haus, Neue Straße  
16 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

### Gleichstellungsbeauftragte – eine Aufgabe mit Verfassungsrang

*„Gleichberechtigung der Geschlechter steht zwar im Grundgesetz, wird aber in unserer Gesellschaft noch nicht jeden Tag selbstverständlich gelebt! Solange Frauen weniger verdienen als Männer, solange sie bei der Jobsuche oder beim Berufsaufstieg benachteiligt werden, und so lange es Männer gibt, die glauben, das sei ja alles gar nicht so schlimm. Mindestens so lange brauchen wir engagierte Frauen und Männer, die sich für Gleichberechtigung einsetzen und dafür streiten. Ich setze mich für Sie ein, weil uns Gleichberechtigung nicht einfach so zufliegt wie eine warme Brise. Wir müssen selbst etwas dafür tun – immer und immer wieder.“*



*Kontakt und Informationen: Andrea Schrag  
21423 Winsen (L.), Schloßplatz 6, Gebäude A/Zimmer 333  
Tel. 0 41 71-693-117, A.Schrag@LKHHarburg.de*

### Wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung

Im Umgang mit Menschen ist es nicht immer einfach, die innere Ruhe und einen klaren Kopf zu behalten, um den roten Faden des Gesprächsablaufes nicht aus den Augen zu verlieren. Um in diesen Momenten wertschätzend und konstruktiv zu agieren und die eigenen Ziele weiterhin argumentationsstark zu verfolgen, ist es wichtig, die eigenen Emotionen und Befindlichkeiten gut einschätzen zu können. Mindestens ebenso wichtig ist es, deeskalierend auf das Gespräch einzuwirken und auch mögliche Verbalattacken souverän zu meistern.

#### Bettina Städter

**COOB162** Sa., 31.10.2020, 10.00 – 17.00 Uhr  
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus  
8 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN

### Konfliktmanagement – professioneller Umgang mit Kritik

Konflikte begegnen uns täglich – egal ob ein Streit, eine Auseinandersetzung, ein Wortwechsel oder ein Missverständnis – Konflikte lassen sich nie ganz vermeiden. Und auch, wenn das Wort Konflikt bei den meisten Menschen erst einmal negativ besetzt ist, haben die Uneinigkeiten durchaus auch positive Seiten. Richtiges Konfliktmanagement ist eine der wichtigsten Kernkompetenzen überhaupt. Sie entscheidet darüber, wie die Kommunikation, das Miteinander zwischen Menschen im Berufs- und Privatleben gelingt oder auch nicht. Mit praktischen Übungen und gezielter Hilfe können Sie in diesem Seminar sehr viel lernen und erreichen.

#### Bettina Städter

**COOB163** Sa., 14.11.2020, 10.00 – 17.00 Uhr  
Seevetal-Maschen, KVHS-Haus  
8 UStd., gebührenfrei, mind. 7 TN