

## ARGUMENTATIONSTRAINING FÜR FRAUEN DIE EIGENE POSITION SELBSTBEWUSST VERTRETEN!

Um andere in Diskussionen und Gespräche zu überzeugen, braucht es mehr als Wissen und inhaltlich gute Vorbereitung. Gerade Frauen treten oft zögerlich auf und geraten gerade in gemischtgeschlechtlichen Zusammenhängen oft ins Hintertreffen.

**Schwerpunkte sind:** • Kenntnisse zu geschlechterspezifischen Kommunikationsdynamiken • Reflektion des verbalen und nonverbalen Kommunikationsverhaltens • Selbstbewusst eigene Wirkungsmittel einsetzen

**WANN** | 03./04.04.2020 oder 10./11.07.2020

**WER** | Interessierte Frauen\* ab 16 Jahren

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | GITTI HENTSCHEL, TRAINERIN FÜR SELBSTREPRÄSENTATION UND KOMMUNIKATION, EXPERTIN FÜR FEMINISTISCHE ZUGÄNGE UND MITARBEITERFÜHRUNG

**BEREICH** | Kommunikation

## DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG UNTER DEM RADAR DER ÜBERWACHUNGSGESELLSCHAFT

Sicher durchs Internet bewegen, sicher kommunizieren: Wie kann ich mein Umfeld und mich vor Überwachung und Datendiebstahl schützen?

**Schwerpunkte sind:** • Datensparsamkeit im Alltag • Sichere Online-Kommunikation • Schutz vor Überwachung und Werbetacking

**WANN** | 11./12.09.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINER\*INNEN** | CHAOS MACHT SCHULE HANNOVER, (EINE INITIATIVE DES CHAOS COMPUTER CLUBS HANNOVER)

**BEREICH** | Medien

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH M. ROSENBERG GESPRÄCHE ERFOLGREICH FÜHREN

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg ermöglicht eine verbindende und verständnisorientierte Kom-

munikation auch in schwierigen Situationen.

**Schwerpunkte sind:** • Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation • Konflikte ohne Aggressionen lösen • Wertschätzende Kommunikationsbeziehungen

**WANN** | 25./26.09.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | KERSTIN ENGEL, TRAINERIN FÜR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

**BEREICH** | Kommunikation

## OB IM ALLTAG ODER IN DER (BERUFLICHEN) PRAXIS: RASSISMUSKRITISCHE HALTUNG ENTWICKELN UND AUSÜBEN!

Was ist eigentlich Rassismus und wie kann eine Reflexion darüber im Kontext der eigenen Praxis gelingen? Wie können wir lernen, Rassismus als solchen zu erkennen und zu benennen? Welche Rolle spielt Sprache? Wie kann eine vorurteilsbewusste Praxis im Sinne der von Rassismus betroffenen umgesetzt werden?

**Schwerpunkte sind:** • Vermittlung von Wissen zum Thema • Rassismus und die Verschränkung mit anderen Diskriminierungsstrukturen • Reflektion über die eigene gesellschaftliche Position • Reflektion über eigene Erfahrungen mit Rassismus • Entwickeln von Handlungsstrategien

**WANN** | 18./19.09.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERINNEN** | GOLSCHAN AHMAD HASCHEMI, KULTURWISSENSCHAFTLERIN, REFERENTIN FÜR RASSISMUS- UND ANTISEMITISMUSKRITISCHE BILDUNG UND JOANNA MECHNICH, POLITIKWISSENSCHAFTLERIN, EMPOWERMENT-TRAINERIN

**BEREICH** | Antirassismus

## WAS TUN WENN'S BRENNT? SICHER UND KONSTRUKTIV IN KONFLIKTEN

Konflikte sind bedrohlich und zerstörerisch - aber auch lebenswichtig. Sie gehören zum Leben dazu, auch innerhalb des Berufes, in Teams oder in (politischen) Gruppen. Werden sie nicht konstruktiv genutzt und bearbeitet, entstehen oft kräftezehren-

de Spannungen und Blockaden. Nachhaltiges politisches Engagement braucht Kompetenzen in Konfliktbearbeitung und den Aufbau einer konstruktiven Konfliktkultur.

**Schwerpunkte sind:** • Konflikten den Schrecken nehmen und ihre Dynamik verstehen • eigene Konfliktverhalten reflektieren • Eskalation unterbrechen und Kommunikation deeskalieren • Das konstruktive Potenzial für Veränderungen und Entwicklung erkennen.

**WANN** | 06./07.11.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINER** | KAROL SABO, MEDIATOR UND AUSBILDER FÜR MEDIATION

**BEREICH** | Kommunikation

## ARGUMENTIEREN GEGEN RECHTS SICH ARGUMENTATIV GEGEN RASSISMUS UND RECHTSEXTREMISMUS EINSETZEN

Flüchtlingsfeindliche Äußerungen am Kaffeetisch oder auf öffentlichen Veranstaltungen? Rechte Provokationen am Wahlkampfstand? Das Argumentationsseminar gegen rechte und rassistische Äußerungen zielt darauf ab, die individuelle Handlungssicherheit im Umgang mit rechten und rassistischen Positionen zu stärken.

**Schwerpunkte sind:** • Vermittlung von Wissen und Kompetenzen im Bereich Rechtstextremismus • Entwicklung, Verteidigung und Stärkung von Gegenpositionen • Stärkung der Argumentationssicherheit

**WANN** | 27./28.11.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINER\*INNEN** | SABINE HAMMER, MA KULTURWISSENSCHAFTEN, FREIBERUFLICHE TÄTIGKEIT IN DER POLITISCHEN BILDUNG ZU DEN THEMEN ANTIDISKRIMINIERUNG UND RECHTSEXTREMISMUS, MICHAEL TRUBE, BA GESCHICHTE/POLITIKWISSENSCHAFTEN UND FREIBERUFLICHER REFERENT U.A. ZU DEN THEMEN RECHTSEXTREMISMUS/-POPULISMUS, RASSISMUS UND GEGENSTRATEGIEN

**BEREICH** | Antirassismus

## SEMINARINFORMATIONEN

### ANMELDUNG

Den Link zur Anmeldung finden Sie auf [www.slu-boell.de](http://www.slu-boell.de) unter der jeweiligen Veranstaltung. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns unter [info@slu-boell.de](mailto:info@slu-boell.de).

### SEMINARZEITEN

Freitag: 15:00 – 20:30 Uhr (7 Unterrichtsstunden)

Samstag: 10:00 – 17:30 Uhr (9 Unterrichtsstunden)

Gesamt 16 Unterrichtsstunden

### KOSTEN

50 € pro Seminar bei 1 Trainer\*in, 75€ pro Seminar bei 2 Trainer\*innen. Ermäßigung nur für Studierende, Schüler\*innen, Azubis, Freiwillige (BFD und FSJ) und Mittellose.

### RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 14 Tage vor dem Seminar möglich.

### BARRIEREFREIHEIT

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei erreichbar. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte an uns unter [info@slu-boell.de](mailto:info@slu-boell.de).

### UNTERKUNFT

Übernachtungsmöglichkeiten müssen rechtzeitig und auf eigene Kosten gebucht werden.

Die Seminarreihe findet in Kooperation mit dem VNB Niedersachsen, [www.vnb.de](http://www.vnb.de) statt.



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.

GreenCampus ist die Weiterbildungsakademie in der Heinrich-Böll-Stiftung und der mit ihr verbundenen Landesstiftungen. GreenCampus bietet Seminare und Coachings in den Bereichen Politikmanagement, Mitarbeiter\*innenfortbildung, Gender-Kompetenz und Diversity, uvm. an. Bei Interesse anfragen unter:

Schumannstr. 8 | 10117 Berlin | Tel.: 030-28534-118

[info@greencampus.de](mailto:info@greencampus.de) | [www.greencampus.de](http://www.greencampus.de)

## FIT FOR POLITICS 2020 QUALIFIZIERUNGSSEMINARE



Im Rahmen von greencampus  
Weiterbildungsakademie der  
Heinrich-Böll-Stiftung

**HEINRICH BÖLL STIFTUNG**  
**greencampus**

## POLITISCH | ENGAGIERT | ERFOLGREICH FÜR POLITISCH UND GESELLSCHAFTLICH INTERESSIERTE, EHREN- UND HAUPTAMTLICHE IN POLITIK, VEREINEN UND VERBÄNDEN

Menschen, die sich in Politik, Vereinen und Verbänden engagieren, zeigen in besonderer Weise bürgerschaftliches Engagement und gesellschaftspolitische Verantwortung. Dieses Engagement ist jedoch nicht immer einfach in konkrete Arbeit umzusetzen. Wer Erfolg und Spaß in Gremien, bei Projekten, Aktionen oder Kampagnen haben möchte, steht immer wieder vor Herausforderungen.

### MIT UNSEREN SEMINAREN BIETEN WIR HANDWERKSZEUG ZU FOLGENDEN THEMEN:

- Wie Sorge ich gut für mich selber und achte meine Grenzen?
- Wie setze ich Körper und Stimme richtig und wirkungsvoll ein?
- Wie argumentiere ich gegen Antifeminismus?
- Wie trete ich selbstsicher auf und schaffe es frei zu reden?
- Was hilft mir dabei, eine überzeugende Rede zu halten?
- Wie kann ich mit wenig Ressourcen Social Media effektiv nutzen?
- Wie leite ich erfolgreich Sitzung und Diskussion?
- Wie kann ich als Frau wirkungsvoll und selbstbewusst argumentieren?
- Wie schütze ich mich online vor Datendiebstahl und Überwachung?
- Wie erkenne und bekämpfe ich (verinnerlichten) Rassismus?
- Wie kommuniziere ich optimal und gewaltfrei?
- Wie kläre ich Konflikte wirksam und verhindere eine Eskalation?
- Wie argumentiere ich richtig gegen rechtsextreme und rassistische Aussagen?

Die Stiftung (SLU) fördert die Diskussion einer Gesellschaftspolitik nach ökologischen, basisdemokratischen und gewaltfreien Grundsätzen. Die Aufgabe der SLU ist es, zwischen unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen und dem grün-nahen Spektrum Raum für Diskussion, Begegnung und Austausch zu schaffen.

Unser Angebot umfasst nichtstaatliche politische Bildung zu zahlreichen Themen in Form von Vorträgen, Lesungen, Seminaren, Kongressen und Ausstellungen.

Unsere Seminare sind Teil des **greencampus Politikmanagement-Zertifikats**. Um das Zertifikat zu erwerben müssen mindestens 130 Unterrichtsstunden in Seminaren von greencampus absolviert werden, davon mindestens 100 in den Pflichtbereichen und maximal 30 in den freien Bereichen. Es muss mindestens ein Seminar in jedem Pflichtbereich besucht werden, die 130 Unterrichtsstunden können auch komplett im Pflichtbereich absolviert werden.

Die Zuordnung zu den jeweiligen Bereichen finden Sie unter der Seminarbeschreibung.

**Pflichtbereiche:** Organisation, Kommunikation, Medien, Gender & Diversity

**Freier Bereich:** Kommunalpolitik, Antirassismus, sonstiges

### SELBSTFÜRSORGEKOMPETENZ

SORGE DICH NICHT, SONDERN SORGE LIEBER GUT FÜR DICH!

Wie geht es mir? Wo liegen meine Grenzen, wie kann ich diese schützen? Was tut mir gut und was nicht? Verantwortung beginnt mit der Verantwortung für das eigene Leben und Wohlbefinden. Es ist Zeit, endlich besser für sich selbst zu sorgen und nicht mehr nur zu funktionieren.

**Schwerpunkte sind:** • Die eigenen Grenzen wahrnehmen und achten • Sich selbst besser abgrenzen und schützen lernen • Den Kontakt mit sich selber (wieder) herstellen

**WANN** | 20./21.03.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | SERPIL MAĞLIÇOĞLU, PERSONALE- UND SOZIALE KOMPETENZTRAINERIN

**BEREICH** | Organisation

### KÖRPER-, STIMM- UND SPRECHTRAINING

DER GELUNGENE AUFTRITT

Einen Vortrag halten oder in einer Sitzung sprechen, die Zuhörenden überzeugen oder vielleicht auch begeistern. Mithilfe von Atem, Stimm- und Körperübungen trainieren wir die Präsentation einer Rede und den Umgang mit Lampenfieber.

**Schwerpunkte sind:** • Grundlagen der Stimm- und Sprechtechnik und Körpersprache • Umgang mit Aufregung und Lampenfieber • Den eigenen Präsentationsstil finden und professionell stärken • Arbeit an Inhalt und Struktur eines Vortrags

**WANN** | 17./18.04.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | NINA WENIGER, SCHAUSPIELERIN, SKANDINAVISTIN UND RHETORIK-DOZENTIN AN DER HUMBOLDT-UNIVERSITÄT UND DER UNIVERSITÄT DER KÜNSTE IN BERLIN

**BEREICH** | Kommunikation

### HALTUNG ZEIGEN!

ARGUMENTIEREN GEGEN ANTIFEMINISMUS

„Genderwahn – Frühsexualisierung – Umerziehung“ Nicht nur in rechtskonservativen Kreisen wie der AfD werden gezielte Angriffe auf Feminismus und geschlechterpolitische Errungenschaften zunehmend salonfähig. Dieser Kampf um Deutungshoheit stellt unsere Gesellschaft und insbesondere Menschen aus Politik und Bildungsarbeit vor große Herausforderungen.

**Schwerpunkte sind:** • Vermittlung von Wissen und Kompetenzen im Bereich Antifeminismus • Training für den Umgang mit antifeministischen Aussagen • Stärkung und Sichtbarmachung der eigenen Haltung und Argumentationssicherheit • Entwicklung einer souveränen Haltung und Position

**WANN** | 17./18.04.2020

**WER** | Interessierte Frauen\* ab 16 Jahren

**WO** | Frauenzentrum Laatzen, Hildesheimer Str. 85, 30880 Laatzen

**TRAINER\*INNEN** | LAURA SASSE, MA EUROPEAN STUDIES, EXPERTIN FÜR HATE SPEECH, RASSISMUSPRÄVENTION, GESCHLECHTERVERHÄLTNISSE UND FEMINISMUS, MICHAEL TRUBE, BA GESCHICHTE/POLITIKWISSENSCHAFTEN UND FREIBERUFLICHER REFERENT U.A. ZU DEN THEMEN RECHTSEXTREMISMUS/-POPULISMUS, RASSISMUS UND GEGENSTRATEGIEN

**BEREICH** | Gender & Diversity

**WANN** | 25./26.09.2020

**WER** | Interessierte Frauen\* ab 16 Jahren

**WO** | Frauen- und Mädchenberatung bei sexueller Gewalt e.V., Münzstraße 16, 38100 Braunschweig

**TRAINER\*INNEN** | SABINE HAMMER, MA KULTURWISSENSCHAFTEN, FREIBERUFLICHETÄTIGKEIT IN DER POLITISCHEN BILDUNG

ZU DEN THEMEN ANTIDISKRIMINIERUNG UND RECHTSEXTREMISMUS, LAURA SASSE, MA EUROPEAN STUDIES, EXPERTIN FÜR HATE SPEECH, RASSISMUSPRÄVENTION, GESCHLECHTERVERHÄLTNISSEN UND FEMINISMUS

**BEREICH** | Gender & Diversity

### SICHER AUFTRETEN UND FREI REDEN

Wie wirke ich eigentlich? Sich selbst in verschiedenen Situationen zu präsentieren, dabei authentisch zu bleiben, die gewünschte Wirkung zu erzielen und auch noch Spaß zu haben – all das sind Themen dieses Seminars.

**Schwerpunkte sind:** • Selbstsicheres Auftreten • Verständlichkeit, Glaubwürdigkeit und Wirksamkeit optimal präsentieren • Körpersprache (Gestik, Mimik, Stimme) angemessen einsetzen • Wirkungsvolle sprachliche und sprecherische Gestaltung von Redebeiträgen

**WANN** | 24./25.04.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | MONA HEILEK, RHETORIK-, KOMMUNIKATIONS- UND SPRECHTRAINERIN

**BEREICH** | Kommunikation

### REDE- UND MEDIENTRAINING

WIRKUNGSVOLL UND SOUVERÄN VOR PUBLIKUM SPRECHEN!

Politik ist immer auch Überzeugungsarbeit. Dieses Seminar unterstützt das Konzipieren und Halten kurzer Stegreifreden und gibt Impulse, in Interviews oder Diskussionen professionell und wirkungsvoll zu sprechen.

**Schwerpunkte sind:** • Strategien, um Aufmerksamkeit zu erhöhen und Akzente zu setzen • Redebeiträge wirkungsvoll und zielgruppengerecht formulieren • Prägnanter und souveräner wirken • Grundlagen zur Vorbereitung und zum stilistischen Aufbau einer Rede

**WANN** | 05./06.06.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINER** | ACHIM DONSACH, PERSÖNLICHKEITS- UND KOMMUNIKATIONSTRAINER

**BEREICH** | Kommunikation

### EFFEKTIVE SOCIAL MEDIA ARBEIT MIT WENIG RESSOURCEN

Social Media ist ein schwarzes Loch, in das schier endlos rein-gewirtschaftet werden kann. Aber wie kann angesichts begrenzter Kapazitäten und Ressourcen effektive Social Media-Arbeit aussehen?

**Schwerpunkte sind:** • Wen erreiche ich auf welchen Plattformen? • Erstellung einer Social Media-Strategie • Tools und Tricks zur Vereinfachung des Tagesgeschäftes

**WANN** | 12./13.06.2020

**WER** | Für Menschen, die bereits Social Media-Accounts betreiben und Abläufe verbessern wollen. Bitte Laptop und Smartphone mitbringen!

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | CAREN MIESENBERGER, FREIE JOURNALISTIN UND SOCIAL MEDIA-REDAKTEURIN BEIM DEUTSCHLANDFUNK KULTUR

**BEREICH** | Medien

### SITZUNGS- UND DISKUSSIONSLEITUNG

EFFEKTIV, GEORDNET UND ERGEBNISORIENTIERT!

Wer kennt sie nicht: endlose Sitzungen, die ohne Ergebnis enden? Echte Zeiträuber! Oder andersherum: vor lauter Leitung kommt niemand recht zu Wort? Wie es gelingen kann, transparent, demokratisch und ergebnisorientiert Diskussionen zu leiten, vermittelt dieses Seminar.

**Schwerpunkte sind:** • Aufgaben der Diskussionsleitung • Strategien für eine optimale Diskussionsleitung • Entwickeln von Verständnis für die Professionelle Vorbereitung • Durchführung und Ergebnissicherung von Diskussionen und Sitzungen

**WANN** | 03./04.07.2020

**WO** | Jugendherberge Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

**TRAINERIN** | SILKE INSELMANN, MODERATORIN UND FÜHRUNGS-KRÄFTETRAINERIN

**BEREICH** | Kommunikation