

Gesprächsabend mit erfahrenen Politikerinnen

Dienstag, 8. April 25 um 19 Uhr

Bei einem Gesprächsabend mit bereits aktiven Frauen in der Politik wollen wir interessierten Frauen die Möglichkeit geben mit aktiven Kommunalpolitikerinnen der verschiedenen Parteien ins Gespräch zu kommen. Sie werden aus ihrem politischen Alltag berichten.

Themen werden sein:

- Welche Herausforderungen bringt die Kommunalpolitik mit sich?
- Welche Hürden sind (gerade auch als Frau) zu überwinden?
- Warum ist es so wichtig, dass mehr Frauen in der Kommunalpolitik aktiv sind?
- Was brauchen Frauen, die in die Kommunalpolitik einsteigen wollen?

All diese Fragen werden in der Gesprächsrunde gestellt und wir wollen auch mit allen Anwesenden über diese Fragen ins Gespräch kommen.

Frauen aus allen Fraktionen des Kreistages wurden für die Teilnahme an der Gesprächsrunde angefragt.

Information und Anmeldung:

Zu jedem Vortrag und zum Gesprächsabend können Sie sich einzeln oder für alle gemeinsam anmelden bei:

Helga Forster

Gleichstellungsbeauftragte

Helga.Forster@lra-sad.de

Tel. 09431/471-357

Bitte geben Sie die Einladung gerne an interessierte Frauen weiter!

Die Vorträge sind kostenfrei!!

Ort:

alle Veranstaltungen finden im Landratsamt
Sitzungssaal, U57, statt.



Hinweis:

Nach dem Gesprächsabend am 8.4. können Sie noch bei einem kleinen Umtrunk & Snacks mit den Frauen ins Gespräch kommen.

Nach den Vorträgen am Samstag, 15.3. laden wir Sie zu einem Get-Together mit einem Imbiss ein.



Einladung Zur Inforeihe

Politik braucht Frauen - Frauen fit für die Kommunalpolitik



**Eine Aktion der
Gleichstellungsstelle im Landkreis
Schwandorf**

Liebe Frauen,

Sie engagieren sich bereits in der Kommunalpolitik und wollen Ihren Auftritt/ Ihr Wissen noch vertiefen - oder Sie liebäugeln, sich neu in der Kommunalpolitik zu engagieren?

Dann sind Sie bei dieser Inforeihe richtig!

Im Hinblick auf die Kommunalwahl 2026 wende ich mich an alle politisch interessierten Frauen - egal ob bereits mit einem Mandat oder noch in der Überlegungsphase.

Im Landkreis Schwandorf sind derzeit nur ca. 16 % der Gemeinde- und Stadtratsmitglieder weiblich und auch im Kreistag sind Frauen nur mit einem Anteil von ca. 28 % vertreten.

Sicher hat diese Situation die verschiedensten Ursachen, doch muss es insgesamt ein Bestreben ALLER sein, eine gleichberechtigte Teilhabe, gerade auch in der Politik, zu erreichen.

Wir wollen mit dieser kleinen Inforeihe die Frauen ermutigen, sich (weiterhin) in der Kommunalpolitik zu engagieren und noch stärker in die politische Diskussion einzusteigen.

Souverän Auftreten

Samstag, 15. März 2025

von 9:00 – 10:30 Uhr

Jedes Mal, wenn wir vor ein Publikum treten, unterstützen wir unsere Darstellung durch klare Körpersignale. Achten wir also darauf, dass wir die Inhalte, die für uns wichtig sind, durch unsere Körperhaltung, Mimik und Gestik unterstreichen. Dadurch wird unser Auftritt nicht nur glaubwürdig, sondern auch fesselnd wirken.

Unser Auftreten ist für unseren beruflichen und politischen Weg von zentraler Bedeutung und wir sind gut beraten, wenn wir das Potenzial, das Einsatz und Wahrnehmung von Körpersprache bietet, nicht verschenken, sondern nutzen!

Sie erfahren, welche Merkmale eine erfolgreiche Persönlichkeit auszeichnen, und was Sie für ihren Auftritt im Berufsleben davon benutzen können, damit Sie authentisch und überzeugend wirken.

Auch Tipps zum souveränen Umgang mit Stresssituationen, schwierigen Situationen / Personen und Lampenfieber hat die Referentin im Gepäck.

Referentin:

Michaela Gröber,

Coachin für Körpersprache und nonverbale Kommunikation.

Rhetorisch fit für die Politik

Samstag, 15. März 2025

von 11:00 – 12:30 Uhr

Frauen haben von Natur aus eine große Kommunikationsstärke und Sozialkompetenz.

In diesem Vortrag geht es darum, die vorhandenen rhetorischen Mittel geschickt einzusetzen und die kommunikativen Stärken der Frauen herauszuarbeiten.

Inhalte des Vortrages werden sein:

- ✚ Grundlagen der Kommunikation
- ✚ Grußworte und Reden
- ✚ Gesprächsführung und Argumentation
- ✚ Wirkung klarer und positiver Formulierungen
- ✚ Schlagfertig – freundlich – frech

Referentin:

Birgit Barth, Business Coachin