



**FRAUEN**  
*GESTALTEN*  
**Zukunft**

**FRAUENKOLLEG**  
Fachprogramm 2024

# Das Frauenkolleg: Frauen gestalten Zukunft!

**Das Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung ist ein bundesweites Veranstaltungsangebot für Frauen.**

Mit unseren Seminaren, Workshops und Netzwerktreffen möchten wir Ihnen Mut machen, sich selbst gut aufzustellen und Verantwortung zu übernehmen.

Sie lernen miteinander in einer wertschätzenden Atmosphäre. Wir unterstützen mit unseren Seminaren Ihre persönliche Entwicklung und geben Hilfestellungen für die Bewältigung von Herausforderungen im Ehrenamt, der Partei, dem Beruf ...

So sichern Sie sich etwa durch unseren **Einführungskurs** „klar.souverän.authentisch.“ einen starken Auftritt und erlernen Techniken der (persönlichen) Präsentation sowie der Rhetorik. Die weiteren Themenkurse, **darunter Online- und Präsenzveranstaltungen**, bieten von Konfliktmanagement, Führung, Öffentlichkeitsarbeit, Resilienztraining bis hin zu Vernetzungstreffen inhaltlich ein breit gefächertes Angebot und fördern den Austausch der Teilnehmerinnen untereinander.

**UND:** Hören Sie doch mal in unseren **Podcast „Zukunftsfrauen“** rein! Weitere Infos finden Sie in diesem Fachprogramm. Wir freuen uns auf Sie und Ihre aktive Teilnahme!

Beate Kaiser  
Leiterin Frauenkolleg

# Wir sind digital



Die aktuellen (und im Laufe des Jahres zusätzlich angebotenen) Veranstaltungen und das komplette Fachprogramm können Sie jederzeit unter [www.kas.de/frauenkolleg](http://www.kas.de/frauenkolleg) einsehen oder downloaden und sich direkt online anmelden!

Alle Neuigkeiten und aktuelle Infos erhalten Sie auch auf Instagram & Facebook:  
[www.instagram.com/kas\\_frauenkolleg](https://www.instagram.com/kas_frauenkolleg)  
[www.facebook.com/frauenkollegkas](https://www.facebook.com/frauenkollegkas)





Berlin

# Führen und Orientierung geben

## 03. – 05.01.2024

### **Ansprechpartnerin**

Claudia Lange

T +49 30 / 26996-3245

[claudia.lange@kas.de](mailto:claudia.lange@kas.de)

### **Preis**

200 €

### **Veranstaltungsnummer**

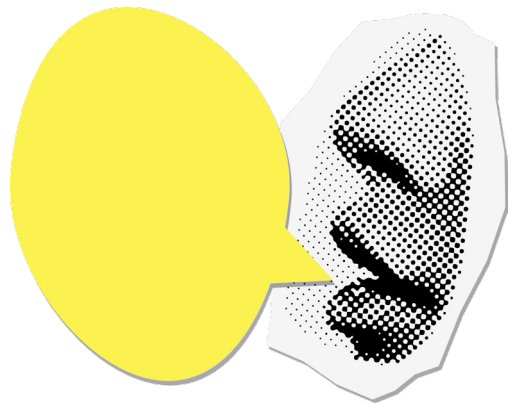
PBF-240103-F10

Sie können Ihren Wirkungsbereich noch mehr ausbauen, wenn Sie die Kommunikation mit herausfordernden Charakteren verstehen. Geben Sie diesen Charakteren Orientierung und übernehmen Sie selbst die Führung.

Wie führen Männer, wie Frauen? Verstehen Sie die Schemata dahinter und nutzen Sie diese. Machen Sie sich auch unter Leitungskräften sichtbar, um respektiert zu werden und dazuzugehören. Mit den richtigen Tools sind Sie eine anerkannte Führungspersönlichkeit. Totschlagargumenten können Sie etwas entgegensetzen. Autoritäten, die Ihnen rhetorisch überlegen sind, können Sie begegnen.

Empowerment in Mann-Frau-Kommunikation. Treiben Sie Ihre Karriere voran.

Schwerin



# Geschickt kommunizieren in politischen Situationen – selbstbewusst sprechen, eigene Anliegen wirksam vertreten

12. – 13.01.2024

## **Ansprechpartnerin**

Dr. Silke Bremer  
T +49 385 / 5557050  
[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

## **Preis**

Auf Anfrage

## **Veranstaltungs- nummer**

B19-240112-1

Politik lebt durch Kommunikation. Mit Worten überzeugen wir Menschen und erreichen unsere Ziele. Dabei spielen Präsentation und Strategie eine wichtige Rolle.

Wir wollen uns Zeit nehmen, in einem geschützten Raum auszuprobieren, wie wir in verschiedenen Situationen bestmöglich auftreten, wie wir uns vorbereiten und welche Chancen wir speziell als Frauen nutzen können.

Online

# Wie erreicht Politik die Menschen – auch über Social Media?

## 17.01.2024

### **Ansprechpartnerin**

Simone Isabel Iliou  
T +49 711 / 870309-53  
[simone-isabel.iliou@kas.de](mailto:simone-isabel.iliou@kas.de)

### **Preis**

Kostenfrei

### **Veranstaltungsnummer**

PBF-240117-F70

Kommunikation und Information zu Entscheidungen der Politik, das Werben um politische Positionen und das Aufnehmen von Rückmeldungen aus der Bevölkerung – all das ist nur möglich, wenn man die Bürgerinnen und Bürger erreicht.

Sarah Schweizer, seit 2021 Mitglied des Landtages von Baden-Württemberg und Sprecherin ihrer Fraktion für die Themen Wald, Forst und Jagd, setzt dabei zusätzlich zu klassischen Formaten auf eine starke Präsenz in Social Media. Mit ihr wollen wir darüber ins Gespräch kommen, was einen guten Social-Media-Auftritt und eine Kommunikation auf Augenhöhe über Facebook, Instagram & Co. ausmacht.





Online

# Grundlagen der Rhetorik für das politische und ehrenamtliche Engagement

## 19.01.2024

### **Ansprechpartnerin**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-102  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

### **Preis**

Kostenfrei

### **Veranstaltungsnummer**

PBF-240119-F39

Die Anlässe in Politik und Ehrenamt sind zahlreich: Bei Vorträgen, Grußworten oder Spontanreden kommt es nicht nur auf den Inhalt an, sondern auch auf die Fähigkeit, Gedanken publikumswirksam, glaubwürdig und überzeugend darzustellen. Rhetorik ist eben das gekonnte Zusammenspiel von Körper, Stimme und Sprache.

- Was muss ich vor und während einer Rede beachten?
- Welche Rolle spielen dabei die Mimik und Gestik?
- Wie wirkt meine Stimme?
- Wirke ich sicher?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?

Online

# Kommunikation für Ehrenamt und Kommunalpolitik 28.02.2024

## **Ansprechpartnerin**

Katharina Jaschinski  
T +49 6131 / 2016932  
[katharina.jaschinski@kas.de](mailto:katharina.jaschinski@kas.de)

## **Preis**

Kostenfrei

## **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240228-F55

In nahezu allen Bereichen des menschlichen Alltags, insbesondere im ehrenamtlichen und kommunalpolitischen Engagement sowie im beruflichen Umfeld, bildet die professionelle Gesprächsführung eine Schlüsselkompetenz. Sie entscheidet über den Erfolg oder das Scheitern von Vorhaben, Projekten, Zielen und Wahlen.

Dieses Online-Seminar vermittelt Teilnehmerinnen Grundlagen und Techniken der professionellen Kommunikation. Die Inhalte werden durch Praxisbeispiele, Übungen in Kleingruppen und Feedbackrunden begleitet.







Dresden

# Bildung in Sachsen aus Frauenperspektive- wie gehen wir die Herausforderungen an?

13.03.2024

## **Ansprechpartnerin**

Lina Berends

T +49 351 / 56344613

[lina.berends@kas.de](mailto:lina.berends@kas.de)

## **Preis**

5 €

## **Veranstaltungsnummer**

PBF-240313-F01

Fachkräftemangel, ausfallende Stunden und zunehmende Konflikte sind große Probleme an vielen Schulen. Politische Maßnahmen verfangen nur teilweise, die erkennbaren Herausforderungen scheinen kaum zu bewältigen zu sein. Welche Perspektiven gibt es für die Schulbildung in Sachsen?

# Starkes Auftreten: klar.souverän.authentisch. 19. – 20.04.2024

## **Ansprechpartnerin**

Beate Kaiser

T +49 231 / 10877775

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

Wirkungsvolles Auftreten ist eng verbunden mit Körpersprache und Stimme. Sie prägen unsere Persönlichkeit und sind entscheidende Instrumente der Kommunikation.

## **Preis**

120 €

Erfahren Sie, wie Sie fabelhafte Reden halten sowie überzeugend argumentieren und auftreten. In unseren Einführungskursen erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Rhetorik, damit Sie Inhalte souverän präsentieren können.

## **Veranstaltungsnummer**

PBF-240419-F44



Düsseldorf

# Empowered Minds: Dein Weg zu mentaler Stärke und innerer Erfüllung

## 19. – 20.04.2024

### **Ansprechpartnerin**

Simone Gerhards  
T +49 211 / 83680562  
[simone.gerhards@  
kas.de](mailto:simone.gerhards@kas.de)

### **Preis**

100 €

### **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240419-F40

Begeben Sie sich auf den Weg zur Resilienz und entdecken Sie, wie Sie Herausforderungen mit einem positiven Mindset und Selbstwirksamkeit meistern. Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus, schöpfen Sie Ihr volles Potenzial aus und lernen Sie, Ihre innere Stärke freizusetzen und für sich einzustehen.

Starten Sie jetzt – wir laden Sie herzlich zu unserem Mental-Health-Coaching für Frauen ein!



Online

# Der Ton macht die Musik – Schreiben für das Internet

## 24. – 25.04.2024

### **Ansprechpartnerin**

Beate Kaiser

T +49 231 / 10877775

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

### **Preis**

30 €

### **Veranstaltungsnummer**

PBF-240424-F44

Ein Facebook-Profil, Instagram- oder X-Account (ehemals Twitter) sind schnell eingerichtet. Aber jetzt fängt die eigentliche Arbeit erst an, denn im Internet zählen vor allem Inhalte, die für die jeweilige Zielgruppe richtig ausgewählt und geschrieben sein wollen.

- Was macht einen Tweet oder Post attraktiv?
- Wie muss ich schreiben, damit ich Likes und andere Interaktionen bekomme?

Schreiben im Internet unterscheidet sich stark von klassischen Formen der Kommunikation. Deswegen lohnt es, sich genauer anzuschauen, wie Sprache, Plattform und Zielgruppe zusammenhängen. Wir beginnen mit einem intensiven Blick auf die sozialen Plattformen, sodass auch Social-Media-Neulinge gut mitmachen können.

**Berlin**

# **Frauen, die die Welt bewegen – Spurensuche in Berlin**

## **25. – 26.04.2024**

### **Ansprechpartnerin**

Dr. Silke Bremer  
T +49 385 / 5557050  
[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

### **Preis**

120 €

### **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240425-F19

Auch 2024 setzen wir unsere „Spurensuche“ fort und widmen uns „Frauen, die die Welt bewegen“. U. a. nehmen wir das Thema „Frauen und Sport“ in den Blick und schauen auf Erfolgsgeschichten sowie auf Aspekte von Gesundheit, Gleichstellung und Psychologie.



# Starkes Auftreten – klar.souverän.authentisch. 26. – 27.04.2024

## **Ansprechpartnerin**

Simone Isabel Iliou  
T +49 711 / 870309-53  
[simone-isabel.iliou@kas.de](mailto:simone-isabel.iliou@kas.de)

## **Preis**

100 €

## **Veranstaltungsnummer**

PBF-240426-F70

Wirkungsvolles Auftreten unterstützt Sie auf Ihrem Weg. Erfahren Sie, wie Sie überzeugend auftreten und argumentieren. In unseren Einführungskursen des Frauenkollegs erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Rhetorik, damit Sie Ihre Inhalte noch souveräner präsentieren können.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie Sie auf verbaler und nonverbaler Ebene kommunizieren und dabei Souveränität und Authentizität ausstrahlen. Auch Strategien zur Überwindung von Redehemmungen und Lampenfieber werden gezeigt. So können Sie künftig mit klaren Worten Ihren Vortrag halten und Ihre Gespräche führen.

# Erfolg ist kein Zufall: Wirksames Auftreten – deutlich und souverän überzeugen

03. – 04.05.2024

## **Ansprechpartnerin**

Grit Mäder

T +49 40 / 21985080

[grit.maeder@kas.de](mailto:grit.maeder@kas.de)

## **Preis**

95 € inkl. Verpflegung  
(ohne Übernachtung,  
ohne Frühstück)

145 € inkl. Verpflegung  
(mit Übernachtung  
und Frühstück)

## **Veranstaltungs- nummer**

B20-240503-1

Erfolgsstrategien für Frauen:  
Weiterkommen im Beruf durch  
wirksames Auftreten! Sich selbst-  
bewusst präsentieren, frei sprechen  
und andere überzeugen, das gehört  
dazu, wenn Sie etwas erreichen  
möchten. Wie schaffen Sie es, den  
richtigen Ton zu treffen und Ihre  
Botschaft deutlich und souverän  
an die Frau/den Mann zu bringen?

Dieses Seminar macht Sie mit den  
Grundlagen des Redens und dem Ge-  
heimnis der Körpersprache vertraut.  
Sie erhalten konkretes rhetorisches  
Handwerkszeug, gezieltes Training  
und professionelles Feedback. Sie  
lernen, Ihre Stimme und Ihre Körper-  
sprache gezielt einzusetzen und so-  
mit die Zuhörbereitschaft zu erhöhen.

# Mehr Führung wagen – Scheiter heiter!

## 03. – 04.05.2024

### **Ansprechpartnerin**

Simone Isabel Iliou  
T +49 711 / 870309-53  
[simone-isabel.iliou@kas.de](mailto:simone-isabel.iliou@kas.de)

### **Preis**

100 €

### **Veranstaltungsnummer**

PBF-240503-F70

Sie wollen mehr in Führung gehen, haben jedoch gleichzeitig Angst vor dem Scheitern? Dann ist dieses Seminar genau das richtige für Sie! In diesem Seminar ermutigen wir Sie, sich den Themen zu stellen und mutig zu führen. Denn gerade durch vermeintliches Scheitern kommen wir oft weiter.

Sie lernen verschiedene Führungsmöglichkeiten sowie auch unterschiedliche Varianten des Scheiterns kennen. Gehen Sie künftig einen weiteren Schritt nach vorne und profitieren Sie von diesem neuen Wissen. Denn eines ist klar: Hinfallen ist nicht schlimm – solange Sie wieder aufstehen, die Krone richten und weitergehen.







Zerbst und Dessau-Roßlau

# Starke Frauen in Sachsen-Anhalt

## 07.05.2024

### **Ansprechpartnerin**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-102  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

### **Preis**

30 €

### **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240507-F39

Starke Frauen haben die Geschichte, Politik, Wirtschaft, Kultur und die Gesellschaft von Sachsen-Anhalt stark geprägt. Wer waren beispielsweise Jenny Hirsch und Marianna Brandt? Auf welche Herausforderungen und Vorurteile stießen sie? Was können wir aus ihren Biografien lernen?

# Überzeugender Auftritt in Politik und Ehrenamt: Wie wirke ich erfolgreich? 15. – 16.06.2024

## **Ansprechpartnerin**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-102  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

## **Preis**

75 €

## **Veranstaltungsnummer**

PBF-240615-F39

Das souveräne Auftreten in der Öffentlichkeit ist der Schlüssel zum politischen und ehrenamtlichen Erfolg.

Oft aber blockieren Lampenfieber und Redehemmungen. In unserem Praxisseminar arbeiten wir das persönliche Rhetorik-Profil der Teilnehmerinnen heraus. Wie wirkt meine Stimme? Wie ist meine Körpersprache? Überzeuge ich argumentativ?

# Steuern Sie Ihre Zukunft selbst – strategisch gut aufgestellt in Ehrenamt und Beruf

## 21. – 22.06.2024

### **Ansprechpartnerin**

Simone Isabel Iliou  
T +49 711 / 870309-53  
[simone-isabel.iliou@kas.de](mailto:simone-isabel.iliou@kas.de)

### **Preis**

100 €

### **Veranstaltungsnummer**

PBF-240621-F70

Wir Frauen halten oft zahlreiche Bälle in der Luft – von Familie über Job, Politik, Ehrenamt und Alltag ist einiges dabei. Sich hierbei eigene Freiräume zu schaffen und gleichzeitig das Steuer selbst in die Hand zu nehmen, das wünschen sich viele Frauen.

In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Werte und Stärken kennen. Aus Ihren Visionen werden somit Ziele – doch wie können Sie diese erreichen?

Die dazu notwendigen Strategien und ersten Schritte sowie die Einbindung von Stakeholdern erarbeiten Sie sich an diesem Wochenende. Ergreifen Sie die Chance, Ihre Zukunft in die eigene Hand zu nehmen, um erfolgreich und zufrieden zu sein.

Potsdam

# Frisch gewählt ist halb gewonnen! Einsteigertreffen für neu gewählte Gemeindevertreterinnen 28. – 29.06.2024

## **Ansprechpartnerin**

Elke Erlecke

T +49 151 / 67238607

[elke.erlecke@kas.de](mailto:elke.erlecke@kas.de)

Drei Dinge braucht die Frau in den ersten 100 Tagen als neu gewählte Gemeindevertreterin: Rückgrat, Reden können, Renommee.

## **Preis**

70 €

Wir machen Sie mit einem Rede- und Auftrittstraining fit, damit Sie bei Ihren Auftritten einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen; damit Sie nicht beim ersten (persönlichen) Angriff einknicken, sondern sich wehren können; damit Sie von der ersten Minute an ein unverwechselbares Profil haben.

## **Veranstaltungs- nummer**

KA24 – 240628-1



Berlin

# Von Frauen für Frauen: Frauen in Führung – Fit für den Wandel und die Zukunft 27. – 29.08.2024

## **Ansprechpartnerin**

Claudia Lange  
T +49 30 / 26996-3245  
[claudia.lange@kas.de](mailto:claudia.lange@kas.de)

## **Preis**

200 €

## **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240827-F10

Führen Frauen anders? Bringen Sie sich und Ihre Werte mit ein! Setzen Sie sich bei Meinungsverschiedenheiten höflich durch. Bei Herausforderungen durch das Gegenüber müssen Grenzen gekonnt gezogen werden. Verabschieden Sie sich von Selbstzweifeln, denn der Schlüssel liegt in Ihrer Persönlichkeit. Bleiben Sie mit Ihren Mitmenschen in Kontakt durch eine gute Feedbackkultur.

Treiben Sie Ihre Karriere voran durch den gezielten Einsatz von Methoden, bei denen Sie sich treu bleiben und authentisch wirken.





Landau (Pfalz)

# Resilienz und Umgang mit Belastungen und Krisen in Beruf und Ehrenamt

## 31.08.2024

### **Ansprechpartnerin**

Katharina Jaschinski  
T +49 6131 / 2016932  
[katharina.jaschinski@kas.de](mailto:katharina.jaschinski@kas.de)

### **Preis**

40 €

### **Veranstaltungsnummer**

B55-240831-1

Resilienz, Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit angesichts von Stress, Krisen und anderen schwierigen Situationen helfen dabei, Herausforderungen und Veränderungen zu meistern. Dieses ganztägige Seminar beschäftigt sich mit Resilienz als kultivierbarer Eigenschaft, mit Strategien und Prozessen sowie Faktoren wie Zielorientierung und Selbstorganisation. Die Referentin erarbeitet mit den Teilnehmerinnen ihre persönlichen Stärken und Herausforderungen sowie individuelle Strategien und vielseitig einsetzbare Methoden.

# Zum Umgang mit Konflikten im ehrenamtlichen und politischen Engagement 07. – 08.09.2024

## **Ansprechpartnerin**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-102  
[alexandra.mehnert@  
kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

## **Preis**

75 €

## **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240907-F39

Konflikte sind nicht immer vermeidbar. Wie entstehen sie? Wie erkenne ich, dass es ein Problem gibt? Wie gehe ich richtig mit Konflikten um? Was ist gewaltfreie Kommunikation? Wie gestalte ich ein funktionierendes Konfliktmanagement?



Online

# Rhetorik für Ehrenamt und Kommunalpolitik

## 18.09.2024

### **Ansprechpartnerin**

Katharina Jaschinski  
T +49 6131 / 2016932  
[katharina.jaschinski@  
kas.de](mailto:katharina.jaschinski@kas.de)

### **Preis**

Kostenfrei

### **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240918-F55

Seit der Antike bedient sich die Menschheit der Rhetorik, der Kunst, Menschen zu überzeugen und zu gewinnen, und der Lehre davon, wie man mit Worten Dinge bewirkt beziehungsweise Ziele erreicht.

Dieses Online-Seminar vermittelt Teilnehmerinnen Grundlagen der Rhetorik und Kommunikation, Techniken der Gesprächsführung und Präsentation sowie den Umgang mit eigenen Unsicherheiten und Verunsicherungen durch Dritte.

Einen Schwerpunkt bilden die Vermittlung von klaren Botschaften und der Umgang mit Sexismus.



# „Bevor mir der Kragen platzt!“ Stimmig Grenzen setzen

20. – 21.09.2024

## **Ansprechpartnerin**

Beate Kaiser

T +49 231 / 10877775

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

## **Preis**

120 €

## **Veranstaltungs- nummer**

PBF-2400920-F44

Manchmal platzt uns der Kragen, aber weshalb eigentlich? Liegt es an uns, an den anderen oder an beiden Seiten?

Manche Menschen fordern uns mehr heraus als andere, die einen respektieren unsere Grenzen, andere weniger. Aber woran liegt das?

Eine Erklärung liefern unsere Verhaltenspräferenzen und die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren. Wenn wir wissen, wie wir und unser Gegenüber ticken, dann können wir uns anpassen.

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks, um durchsetzungsstark Grenzen zu setzen und zu kommunizieren.



Düsseldorf

# „Wie schaffe ich das alles?“ Machen mit Leichtigkeit! Beruf und Ehrenamt erfolgreich meistern 20. – 21.09.2024

## **Ansprechpartnerin**

Simone Gerhards  
T +49 211 / 83680562  
[simone.gerhards@  
kas.de](mailto:simone.gerhards@kas.de)

## **Preis**

100 €

## **Veranstaltungs- nummer**

PBF-240920-F40

Schwupp – ist der Tag vorbei. Und wieder habe ich nicht alle Aufgaben erledigt. Mein Projektbericht für die Kolleginnen ist nicht fertig geworden. Die Hausaufgaben meiner Kinder sind unvollständig. Mein Sachantrag für die Vorstandssitzung muss schnell noch geschrieben werden. Mit welchen Methoden kann ich meine Entscheidungen treffen? Wie setze ich meine Prioritäten? Wie kann ich meine Aufgaben erfolgreich planen und besser organisieren?

In diesem Seminar erfahren Sie u. a., wie Sie Zeitdiebe erkennen, Ziele definieren, Grenzen und Prioritäten setzen, Störfaktoren beseitigen, Ihre Resilienz stärken, Entscheidungen treffen und Ihren Erfolg sichern.



Dresden

# An morgen denken – Mittagsgespräch im Rahmen des Frauenkollegs 23.10.2024

## **Ansprechpartnerin**

Lina Berends

T +49 351 / 56344613

[lina.berends@kas.de](mailto:lina.berends@kas.de)

## **Preis**

5 €

## **Veranstaltungs- nummer**

PBF-241023-F01

Der Zukunft als abstraktes Konstrukt wollen wir uns in dieser Veranstaltung nähern und uns eine innovative Idee aus Sachsen vornehmen. Wohin bewegen wir uns und was gibt Inspiration? Kommen Sie gern mit uns ins Gespräch.

Online



## Crash-Kurs Resilienz 06.11.2024

### **Ansprechpartnerin**

Katharina Jaschinski  
T +49 6131 / 2016932  
[katharina.jaschinski@  
kas.de](mailto:katharina.jaschinski@kas.de)

### **Preis**

10 €

### **Veranstaltungs- nummer**

PBF-241106-F55

Resilienz, Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit angesichts von Stress, Krisen und anderen schwierigen Situationen helfen dabei, Herausforderungen und Veränderungen zu meistern. Dieser Crash-Kurs gibt einen komprimierten Überblick über Grundlagen und Strategien, Prozesse und Methoden.

Online

# „Wie schaffe ich das alles?“ Zeitmanagement für das politische und ehrenamtliche Engagement

## 08.11.2024

### **Ansprechpartnerin**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-102  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

### **Preis**

Kostenfrei

### **Veranstaltungsnummer**

PBF-241108-F39

In unserem Online-Seminar lernen wir individuelle Strategien zum Zeitmanagement kennen, um mit mehr Souveränität und Klarheit – gerade auch in Bereichen wie Politik und Ehrenamt – aktuellen Anforderungen zu genügen und sie neu zu gestalten.



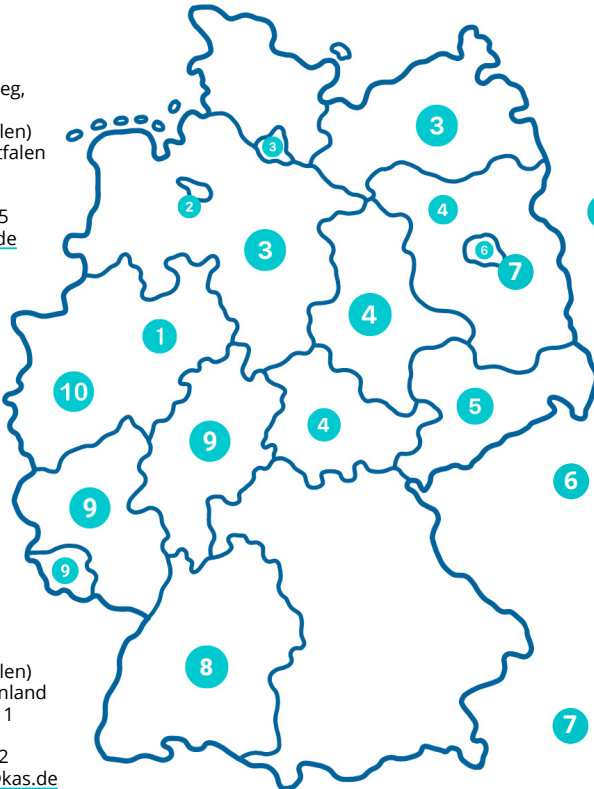
# Ihre Ansprechpartnerinnen im Frauenkolleg vor Ort

**2 Christine Leuchtenmüller**  
Frauenkolleg Hamburg  
HanseContor Esplanade  
Stephansplatz 2-6  
20354 Hamburg  
+49 40 / 2198508-1  
[christine.leuchtenmueller@kas.de](mailto:christine.leuchtenmueller@kas.de)

**3 Dr. Silke Bremer**  
Frauenkolleg Nord  
(Niedersachsen, Bremen,  
Hamburg, Mecklenburg-  
Vorpommern)  
Amtstraße 29 b  
19055 Schwerin  
+49 385 / 5557050  
[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

**4 Alexandra Mehnert**  
Frauenkolleg Ost  
(Sachsen-Anhalt, Berlin, Branden-  
burg, Thüringen, Sachsen)  
Franckestraße 1  
39104 Magdeburg  
+49 391 / 520887101  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

**1 Beate Kaiser**  
Leiterin Frauenkolleg,  
Frauenkolleg West  
(Nordrhein-Westfalen)  
Regionalbüro Westfalen  
Kronenburgallee 2  
44141 Dortmund  
+49 231 / 10877775  
[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)



**5 Lina Berends**  
Frauenkolleg Sachsen  
Königsstraße 23  
01097 Dresden  
+49 351 / 56344613  
[lina.berends@kas.de](mailto:lina.berends@kas.de)

**6 Claudia Lange**  
Frauenkolleg Berlin  
Tiergartenstraße 35  
10785 Berlin  
+49 30 / 269963245  
[claudia.lange@kas.de](mailto:claudia.lange@kas.de)

**10 Simone Gerhards**  
Frauenkolleg West  
(Nordrhein-Westfalen)  
Regionalbüro Rheinland  
Benrather Straße 11  
40213 Düsseldorf  
+49 211 / 83680562  
[simone.gerhards@kas.de](mailto:simone.gerhards@kas.de)

**7 Elke Erlecke**  
Regionalbeauftragte Ost  
Kommunalpolitik  
Klingelhöferstraße 23  
10785 Berlin  
+49 30 / 26996-3771  
[elke.erlecke@kas.de](mailto:elke.erlecke@kas.de)

**9 Katharina Jaschinski**  
Frauenkolleg Südwest  
(Saarland, Hessen, Rheinland-Pfalz)  
Weißlillengasse 5  
55116 Mainz  
+49 6131 / 2016935  
[katharina.jaschinski@kas.de](mailto:katharina.jaschinski@kas.de)

**8 Simone Isabel Illiou**  
Frauenkolleg Süd  
(Baden-Württemberg)  
Lange Straße 51  
70174 Stuttgart  
+49 711 / 87030953  
[simone.illiou@kas.de](mailto:simone.illiou@kas.de)

# Impressum

## Herausgeberin

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.

Klingelhöferstraße 23

10785 Berlin

E-Mail: [zentrale@kas.de](mailto:zentrale@kas.de)

[www.kas.de/frauenkolleg](http://www.kas.de/frauenkolleg)

## Redaktion

Beate Kaiser

Luisa Tiesies

## Gestaltung

[www.uhlemann-design.de](http://www.uhlemann-design.de)

## Lektorat

Eva Westhoff

## Verantwortlich für den Inhalt

Beate Kaiser

Leiterin Frauenkolleg

Regionalbüro Westfalen

Kronenburgallee 2

44141 Dortmund

T +49 231 / 1087777-0

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

[www.kas.de](http://www.kas.de)