

Einladung zum Web-Seminar:

Let it shine! Empowerment für Frauen*

Landesbüro Brandenburg

am 13. bis 14. August 2020, jeweils von 10.00 bis 14.00 Uhr (2 Teile)

PROGRAMM

Dieser Workshop möchte Frauen* (FrauenLesbenTransInterNon-Binary) darin bestärken, (weiterhin) gesellschaftspolitisch zu wirken und für das einzustehen, was ihnen wichtig ist, ohne sich bis zum „Burn-Out“ zu verausgaben.

In der patriarchalen, neokolonialen und kapitalistischen Struktur, in der wir leben, ist Selbst-Sorge eine emanzipatorische feministische und widerständige Praxis. Selbst-Sorge ist damit eingebettet in ein Bewusstsein für die eigenen Diskriminierungserfahrungen UND Privilegien. Intersektionaler Feminismus bedeutet immer die Anerkennung der eigenen Mitwirkung an ausbeuterischen Strukturen. Auch in mir steckt ein Patriarch! :-)

Auf Grundlage dieses geteilten Erfahrungs-Wissens möchte der Workshop eine Möglichkeit des tiefen Austausches, der Selbstreflexion und Selbst-Erfahrung bieten, und dazu einladen, widerständige Beziehungen und Netzwerke zu weben. Selten war es so notwendig, gemeinsam wirklich emanzipatorische Lebens-Welten zu schaffen – sich zu bestärken, sich zu unterstützen und nicht zuletzt: Spaß miteinander zu haben!

Begrüßung und Vorstellungsrunde

Schwerpunkt Tag 1:

Ressourcenaktivierung & Selbststärkung

Wo stehe ich jetzt im Leben? Was hilft mir meine Stärken täglich wahrzunehmen und bewusst zu aktivieren? Was brauche ich? Was ist mir wichtig? Was will ich?

Methoden: Übungen zu körperlicher Präsenz und Selbstwahrnehmung / individuelle Affirmationen finden

Schwerpunkt Tag 2:

Selbst-Ermächtigung

Worüber habe ich Macht? Nutze ich meine Handlungs-Macht in vollem Umfang? Was hält mich evtl. davon ab? Wo übernehme ich Führung und Verantwortung? Was bedeutet für mich Verbundenheit und Solidarität? Wie kann ich Position beziehen und meine Werte vertreten? Wie gehe ich mit Konflikten um?

Methoden: Co-Counseling / Konfliktgespräche führen

Seminarreflektion

Leitung: JULIA LEMMLE – VERÄNDERUNG BEGLEITEN- ist Kommunikationstrainerin systemische Coach und Performerin. Sie hat das „Rhetorik-Empowerment-Training für Frauen*(FLTIN)“ entwickelt und verbindet herrschaftskritische Analyse mit Coaching-Tools und Körperarbeit, um Menschen dabei zu unterstützen, sich (wieder) mit den eigenen Werten zu verbinden und für diese und sich selbst klar einzustehen. Sie lehrt an verschiedenen Universitäten und arbeitet für Stiftungen und NGOs.

Bitte melden Sie sich **bis spätestens 11. August 2020** unter anmeldung.potsdam@fes.de bei uns an. Die Teilnahmezahl ist begrenzt. Wir können Ihre Anmeldung daher nur annehmen, wenn Sie an beiden Tagen teilnehmen. Nach Erhalt einer Bestätigung von unserer Seite verstehen Sie Ihre Anmeldung bitte als verbindlich. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Wir bitten für die Vorbereitung darum, uns in Ihrer Anmeldung kurz mitteilen, wo oder für wen Sie tätig sind, und einige Sätze zu Ihren Wünschen und Ihrer Motivation bezüglich des Workshops verfassen. Alle Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Sie sind herzlich eingeladen

Katrin Wuschansky

Hinweise zum Datenschutz:

Die Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) nutzt für ihre Webinarangebote die leistungsfähige Software der US-Firma www.Zoom.us. (Die technische Infrastruktur von Zoom ist auf US-Servern hinterlegt.) Die FES legt selbst im Zoom-System keine Daten von Webinarpartizipierenden an. Im Sinne von Datensparsamkeit ist es möglich, den Webinarraum mit abgewandelter Namensgebung (z.B. Erika Mustermann) zu betreten. Eine Verpflichtung, Audio- und Webcam-Verbindung und Chatfunktion zu nutzen, besteht nicht. <https://zoom.us/de>