

# "Endlich mitreden"

Seminarreihe in Präsenz  
für (kommende) Kommunalpolitikerinnen

16.02.23  
17.30-21.00  
Rathaus  
Norderstedt

**Wiebke Wimmer: "Hier bin ich !"**  
präsent, selbstbewußt und schlagfertig  
Interaktiver Kompaktkurs zum Auftritt als Politikerin in der Öffentlichkeit

Die Präsenz eines Menschen strahlt nach außen, das Selbstbewusstsein ruht im Inneren. Im Optimalfall gehen Ausstrahlung und Einstellung Hand in Hand und sorgen für Gelassenheit und Überzeugungskraft. Doch was ist, wenn jemand uns ins Wort fällt, mit den Augen rollt oder einen dummen Spruch bringt?

In diesem interaktiven Kompaktkurs wappnen wir uns gegen innere und äußere Zweifel. Wir schärfen spielerisch die Wahrnehmung für unsere Körpersprache und finden unsere ganz individuellen Kraftquellen, um zu einem positiven Selbstbild, humorvoller Schlagfertigkeit und einer präsenten Ausstrahlung zu gelangen.

Wiebke Wimmer ist Sprachwissenschaftlerin und systemische Prozessbegleiterin. Als Schauspielerin, Trainerin und Coach vermittelt sie in ihren Seminaren stärkende Impulse, um in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben

Anmeldung und weitere Informationen: [gleichstellungsstelle@norderstedt.de](mailto:gleichstellungsstelle@norderstedt.de) oder 040/53595-105

**Doris Cornils: Mikropolitik -  
Die kleinen Spiele der Macht in der Politik erkennen**  
als Politikerin machtvoll agieren und mikropolitische Kompetenz erlangen

08.03.23  
18.30-21.00  
Rathaus  
Henstedt-Ulzburg

In der Politik werden, wie in anderen Institutionen und Organisationen auch, Machtspiele gespielt. Diese sind teils produktiv, teil destruktiv und folgen bestimmten Spielregeln. Machtspiele rechtzeitig zu erkennen und mit ihnen umzugehen oder sie vielleicht sogar abwenden zu können, ist ein wesentlicher Aspekt mikropolitischer Kompetenz. Um als Politikerin machtvoll zu agieren, gilt es zum einen das persönliche Verhältnis zu Macht zu reflektieren, die kleinen Spiele der Macht auf der Hinterbühne zu verstehen und Geschlechterunterschiede im Macht- und Kommunikationsverhalten zu erkennen.

Methode: Interaktiver Vortrag zur Einführung in die Welt der Mikropolitik mit Gruppenarbeit zur eigenen mikropolitischen Kompetenz und Analyse von mikropolitischen Fallbeispielen

Doris Cornil ist Diplom-Sozialökonomin, forschte zu Mikropolitik und Aufstiegskompetenz an der Universität Hamburg (UHH), sie entwickelte das Mikropolitische Kompetenzmodell (MKM) und das Mikropolitik-Coaching mit.

Anmeldung und weitere Informationen: [gleichstellungsbeauftragte@h-u.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@h-u.de) oder 04193 / 963-170

22.03.23  
18.00-21.00  
Rathaus  
Kaltenkirchen

**Thomas Östreicher: Erfolgreich Reden**  
Worauf kommt es bei politischen Themen an?  
interaktiver Vortrag zum Handwerkszeug

Was macht gute Reden erfolgreich, und worauf kommt es gerade bei politischen Themen an? Wie überwinde ich die Angst vorm leeren Bildschirm – und meine Nervosität, wenn ich vor Publikum spreche?

Thomas Östreicher kam vor einem Vierteljahrhundert als Journalist eher zufällig zum Redenschreiben und ist im Hauptberuf dabei geblieben. Seitdem schrieb er etwa 1.000 Reden für Politiker:innen, Führungskräfte und Privatleute. Er gibt in einem interaktiven Vortrag handwerkliche Schreib-Tipps und zeigt Wege auf zum gelungenen Auftritt.

Anmeldung und weitere Informationen: [gleichstellungsbeauftragte@kaltenkirchen.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@kaltenkirchen.de) oder 04191/939- 152



gefördert durch:

