



DAS MACHEN WIR

Der Verein Frauen aufs Podium setzt mit seiner Arbeit neue Impulse für die Gleichstellung. Wir entwickeln Projekte, Programme und Kampagnen. Wir führen Studien durch und beraten Menschen & Institutionen. Unser Schwerpunkt ist die Stärkung von Frauen in der Kommunalpolitik. Ziel ist die Chancengleichheit in allen Bereichen unserer Gesellschaft zu beschleunigen.

 frauenaufspodium.org

 info@frauenaufspodium.org



**DAS PROGRAMM WIRD
ERMÖGLICHT MIT
UNTERSTÜTZUNG VON:**



**FISH BOWL AM
13.10.2023**

**Diskutieren Sie mit
erfahrenen Politikerinnen.**

**Mit dabei sind unter
anderem:**

Gabriele Fograscher (MdB a.D., SPD)

Eva Lettenbauer (MdL, B90/Die Grünen)

Sonia Kuban (Frauenliste)

Maximiliane Böckh (CSU)

WANN?

16-20:00 UHR

WO?

**RIESER
VOLKSHOCHSCHULE,
MARKTPLATZ 16,
86720 NÖRDLINGEN**

EINTRITT FREI!

**BAYERN -
ICH MISCH' MICH EIN!**

FÜR MEHR FRAUEN IN DER



POLITIK

**EMPOWERMENT
IN NÖRDLINGEN**



SIE ÜBERLEGEN POLITIK MIT ZU GESTALTEN?

Wir unterstützen Sie dabei sich mutig und souverän für Ihre Ziele einzusetzen und sich auf überparteilicher Ebene mit gleichgesinnten Frauen zu vernetzen.

IHNEN IST ES WICHTIG EINE STIMME ZU HABEN?

Das Angebot des Vereins Frauen aufs Podium und dem Landesverband Frauenlisten Bayerns richtet sich an alle Frauen in Bayern, die ihre Ziele auch auf politischer Ebene verfolgen wollen.

ES IST EINFACHER, ALS SIE DENKEN.

UNSERE REFERENTINNEN FÜR'S EMPOWERMENT:

PROGRAMMÜBERSICHT:

Freitag, 13.10.2023 16:00-20:00 Uhr	Nördlingen: Rieser Volkshochschule, Marktplatz 16, 86720 Nördlingen
Programm: Fish Bowl	<ul style="list-style-type: none">● Kennenlernen/Vorstellungsrunde● Einführung Frauen in der Kommunalpolitik● Bayerns● Fish Bowl● Gemeinsames Abendessen
Gäste u.a.: Gabriele Fograscher MdB a.D. (SPD); Eva Lettenbauer (MdB, B90/Die Grünen), Sonia Kuban (Frauenliste)	
Samstag, 14.10.2023 9:00-16:00 Uhr	Nördlingen: Rieser Volkshochschule, Marktplatz 16, 86720 Nördlingen
Programm: Eigene Werte finden	<ul style="list-style-type: none">● Einführung● Was sind Werte und warum sind sie wichtig?● Visionen entwickeln und konkretisieren● Kommunikation der eigenen Werte● Abschlussrunde und Ausblick
Leitung: Gabi Becker - Beraterin, Künstlerin und Moderatorin	

KOSTEN:

90€ FÜR WORKSHOPS UND VERPFLEGEUNG. ERMÄSSIGUNG FÜR SCHÜLER:INNEN, STUDENT:INNEN, ALG II EMPFÄNGER:INNEN IST AUF ANFRAGE MÖGLICH.

Samstag, 18.11.2023 10:00-16:30 Uhr	Nördlingen: Rieser Volkshochschule, Marktplatz 16, 86720 Nördlingen
Programm: Stimme & Präsentation	<ul style="list-style-type: none">● Kurzer theoretischer Input zum Thema „Stimme & Präsenz“● Theorie & Praxis: Atmung & Stimme● Vertiefung: Stimme● Übung Texten und Spontanrede● Berufsalltag: Rede / Präsentation / Gespräch● (Einzelarbeit) Übung Präsentation & Rede● Videoaufzeichnung & Feedback● Exkurs Lampenfieber
Leitung: Bettina Ullrich - Schauspielerin, Sängerin, Dozentin	

Samstag, 13.01.2024 10:00-16:00 Uhr	Nördlingen: Rieser Volkshochschule, Marktplatz 16, 86720 Nördlingen
Programm: Rede vor Publikum	<ul style="list-style-type: none">● Rückblick● Was ist eine Rede, was macht eine gute Rede aus?● Finden Sie Ihr Thema● Umgang mit der Presse: In ist, wer drin ist?● Praxis: Interviews/Statements● Learnings: So „schmeckt“ die Botschaft● Abschluss der Workshopreihe
Leitung: Maria Deingruber - Studium an der LMU, Mitglied im Vorstand des adfc, ASF Oberbayern	

ANMELDUNG UNTER:
[HTTPS://FRAUENAUFSPODIUM.ORG/ EVENT/](https://frauenaufspodium.org/event/)



GABI BECKER

„Eigene Vision, eigene Werte finden“
Beraterin, Künstlerin und Moderatorin. Gabi Becker unterstützt Menschen seit vielen Jahren dabei, zu ihrem authentischen Sein zu finden



BETTINA ULLRICH

„Stimme und Präsenz“
Schauspielerin, Sängerin, Dozentin u.a. LMU, Coach u.a. bei der Regierung von Oberbayern. Bettina Ullrichs Motto: „Und auf einmal taucht das Leben auf!“



MARIA DEINGRUBER

„Rede vor Publikum/ Gemeinderatssimulation“
Studium an der LMU, Mitglied im Vorstand des ADfC Bayern, ASF Oberbayern. Maria Deingrubers Überzeugung: „Solange Frauen Männern nicht gleichgestellt sind, setze ich mich für Geschlechtergerechtigkeit ein. Für alle Frauen, überall“.