



Liebe Frauen* im Sport in NRW,

der Landessportbund Nordrhein-Westfalen freut sich Euch einen bunten Strauß an Seminaren in den Monaten November und Dezember 2021 anzubieten. Neben digitalen Formaten, finden auch Seminare vor Ort in Duisburg und im Sport- und Tagungszentrum Hachen statt.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Frauen*, ob Übungsleiterin, Schatzmeisterin, Trainerin, Vorstandsvorsitzende oder hauptberufliche Mitarbeiterin in den Vereinen, Bündeln und Verbänden.

Unser Seminarangebot hat das Ziel, die Teilnehmerinnen in der Durchführung ihrer Aufgaben in und rund um den Sport zu stärken, sie zu vernetzen und einen Raum für den Austausch zu schaffen. Alle Angebote sind kostenfrei¹.

Wir laden Euch herzlich zur Teilnahme ein und freuen uns viele Teilnehmerinnen begrüßen zu dürfen!

Sportliche Grüße,

Mona Küppers

Vizepräsidentin LSB NRW

| Datum | Thema | Referent*in | Ort |
|----------------|---|------------------------|---|
| 03.11.2021 | Der Veränderungsprozess in meiner Sportorganisation – wo kann ich ansetzen und wer unterstützt mich? | Discover Football Team | digital |
| 12.-13.11.2021 | Moderation von Podiumsdiskussionen – wie moderiere ich professionell? | Andrea Blome | Duisburg, Sportschule Wedau |
| 15.11.2021 | Initiative ergreifen und Veränderung anstoßen im Sport – was kann meine Rolle sein | Discover Football Team | digital |
| 20.11.2021 | Frau* im Bild: Foto-Erfolgcoaching für Frauen*. | Susanne Kurz | Duisburg, Landessportbund Nordrhein-Westfalen |
| 23.11.2021 | Selbstbewusste Kommunikation – Selbstvertrauen und Authentizität statt Unsicherheit und Missverständnisse | Silja Mahlow | digital |

¹ Bei kurzfristige Absagen, d.h. 7 Tage vor Durchführung der Veranstaltung, wird eine Ausfallgebühr erhoben, sollte der Platz keiner neuen Teilnehmerin zur Verfügung gestellt werden können.

| | | | |
|------------|--|-------------------|---|
| | | | |
| 26.11.2021 | Frau* im Bild: Foto-Erfolgscoaching für Frauen*. | Susanne Kurz | Hachen, Sport- und Tagungszentrum |
| 30.11.2021 | „Korrekt gendern? Wie genau und warum eigentlich?“ | Freddie* Heithoff | digital |
| 02.12.2021 | Selbstbewusste Kommunikation – Selbstvertrauen und Authentizität statt Unsicherheit und Missverständnissen | Silja Mahlow | Duisburg, Landessportbund Nordrhein-Westfalen |

Seminarangebot 2021/ 2. Jahreshälfte

Strukturen im Sport – passe ich mich an oder ändere ich die Strukturen?

Was brauche ich, um nachhaltige Veränderungsprozesse in oft festgefahrenen Strukturen im Sport anzustoßen? Wie kann ich Unterstützung und Mitstreiter*innen finden? Und wie finde ich überhaupt heraus, was ich verändern möchte? All diese Fragen sind zentral, wenn es darum geht, nicht Individuen, sondern problematische und diskriminierende Strukturen zu ändern und sie stehen im Mittelpunkt dieser beiden Workshops (siehe unten).

Die Workshops können unabhängig voneinander oder aufbauend aufeinander besucht werden. Die Workshops sind Teil des Erasmus+ Projekts „Step Up Equality“ zur Situation von Frauen* in Führungspositionen im Sport in Europa. Sie wurden aufbauend auf einer umfangreichen Studie konzipiert, die [hier](#) zu finden ist.

1) Der Veränderungsprozess in meiner Sportorganisation – wo kann ich ansetzen und wer unterstützt mich? – *digital* –

03.11.21, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr (mit Pausen)

Zoom

Mit der Methode des Systems Mapping und durch Austausch mit anderen Teilnehmerinnen* machst du dir ein systematisches Bild vom Status Quo in den Strukturen deines sportlichen Umfelds und bearbeitest dabei die folgenden Fragen: Welche Probleme siehst du in Bezug auf die Ungleichbehandlung von Frauen*? Wie sähe die perfekte Situation aus? Welche Personen / Einrichtungen und Gruppen spielen bei Problemen als auch der perfekten Situation eine Rolle und wo siehst du erste Ansatzpunkte für Veränderung? In diesem Workshop geht es außerdem um theoretische Modelle und Konzepte zum Thema Veränderungsprozesse. Wie können Veränderungsprozesse angestoßen werden? Wie kannst du effektive Bündnisse schaffen? Welche möglichen Strategien und Praktiken gibt es, um mehr Frauen* und Mädchen* zum Sport und für Führungspositionen zu gewinnen?

Anmeldung „Der Veränderungsprozess in meiner Sportorganisation“: [hier klicken](#)

2) Initiative ergreifen und Veränderung anstoßen – was kann meine Rolle sein? – *digital* –

15.11.21, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr (mit Pausen)

Zoom

Es beginnt mit mir! Welche Rolle nehme ich im Veränderungsprozess ein? Wie erkenne ich meine eigene Handlungsfähigkeit in den Strukturen meines sportlichen Umfelds (z.B. Verein oder Verband) und wie leite ich Veränderungen ein? Anhand von eigenen Praxisbeispielen wird ein Plan für einen Veränderungsprozess und nächste Schritte erarbeitet. Dabei wird die Methode des System Mappings eingesetzt und es werden kollaborativ Probleme gelöst. Der zweite Teil des Workshops beschäftigt sich mit geschlechtsspezifischer Diskriminierung im Sport, welche weit verbreitet ist, doch nur selten gemeldet wird. Oft sind bestehende Meldemechanismen nicht effektiv genug oder Frauen*, die Diskriminierung erfahren, melden

diese aus unterschiedlichen Gründen nicht. Ziel ist es, für bestehende Meldemechanismen im Sport zu sensibilisieren: Warum ist das Melden wichtig – Wo melde ich – Wie melde ich?

Anmeldung „Initiative ergreifen und Veränderung anstoßen“: [hier klicken](#)

Discover Football ist ein feministisches Kollektiv aus Berlin. Mit DISCOVER FOOTBALL engagieren wir uns für Gleichberechtigung, Emanzipation und Frauenrechte weltweit, dabei setzen wir Fußball gezielt als Empowerment-Strategie ein. Wir organisieren international ausgezeichnete Festivals, Konferenzen und Workshops und arbeiten sowohl mit Partner*innen in Deutschland als auch in Europa und weltweit.

3) Moderation von Podiumsdiskussionen - vor Ort -

12.11.21, 16:00 Uhr bis 13.11.21, 15:00 Uhr

Duisburg, Sportschule Wedau (mit Übernachtung)

Wie moderiere ich professionell? Ob ein Podium über Nachhaltigkeit oder Diversität im Sport, vereinsungebundenen Sport oder Leistungssportförderung in NRW – mit dem passenden Werkzeugkasten und der richtigen Vorbereitung moderiert sie alle Veranstaltungen gekonnt.

Gut moderierte Podiumsdiskussionen geben Argumenten und Meinungen Raum, haben einen Spannungsbogen und beziehen das Publikum ein. In diesem Seminar werden verschiedene Moderationsmethoden ausprobiert und nützliche Grundsätze zur Planung und Vorbereitung gegeben. Außerdem werden die Rolle der Moderatorin, Körpersprache und Kommunikation in der Moderation sowie Hinweise zur Durchführung von Moderationen Themen sein. Tipps zum Zeitmanagement und der Umgang mit schwierigen Teilnehmenden runden die Inhalte ab. Die Teilnehmenden sammeln Erfahrungen in der Moderation und als aktive Teilnehmer*innen einer Podiumsdiskussion und gewinnen durch die unterschiedlichsten Rollen ein tiefes Verständnis für die entstehenden Gesprächsdynamiken.

Andrea Blome ist seit 1999 in Münster mit einem Redaktionsbüro selbstständig. Ihr beruflicher Alltag hat sich immer wieder verändert. Sie ist PR-Arbeiterin mit journalistischem Anspruch, von 2005 bis 2015 Herausgeberin des Unternehmerinnen-Magazins „existenzielle“, seit vielen Jahren Moderatorin und zunehmend auch Kommunikationsberaterin.

Anmeldung „Moderation von Podiumsdiskussionen“: [hier klicken](#)

4) Frau* im Bild: Foto-Erfolgscoaching für Frauen*

1. Termin: 20.11.2021, 10:00 bis 14:00 Uhr
Duisburg, Landessportbund Nordrhein-Westfalen
2. Termin: 26.11.2021, 15:00 bis 19:00 Uhr
Hachen, Sport- und Tagungszentrum

Ein Fototermin anlässlich eines offiziellen Anlasses bringt so manche Frau* in Bedrängnis und sorgt für innere Anspannung. Wo und wie stehe ich am besten? Wohin mit meinen Händen? Wie wirke ich vorteilhafter? Es gibt viele Gründe für Unsicherheiten vor der Kamera. Doch grundsätzlich gilt: **Es gibt kein fotogen und unfotogen. Es gibt nur verkrampt und unverkrampt.**

In einem informativen und unterhaltsamen Workshop erlernst du diverse Tricks und Kniffe und erfährst anhand von Beispielen und praktischen Übungen, wie du dich in Zukunft besser und vor allem unverkrampter vor der Kamera präsentieren kannst. Mit Beispiel-Fotoshootings vor Ort. Im gegenseitigen Austausch und an Fallbeispielen lernen wir etwas über Fremdwahrnehmung und Präsentation auf Fotos. Alle erarbeiteten Fotos bekommst du als Teilnehmerin im Nachgang per Download App zur Verfügung gestellt. Zusammengefasst erwartet dich ein erkenntnisreicher und auch humorvoller Tag.

Susanne Kurz ist seit mehr als 25 Jahren Fotografin und fotografiert mit großer Leidenschaft und viel Verständnis für die Bedürfnisse der Menschen vor ihrer Linse. Sie unterstützt Frauen*, sich als starke Persönlichkeiten selbstbewusst und kompetent zu präsentieren. In ihren Seminaren vermittelt sie ganz einfach wie alle Teilnehmende vor der Kamera eine gute Figur machen.

Anmeldung „Frau* im Bild - Termin 1“: [hier klicken \(Duisburg\)](#)

Anmeldung „Frau* im Bild - Termin 2“: [hier klicken \(Hachen\)](#)

5) Selbstbewusste Kommunikation - Selbstvertrauen und Authentizität statt Unsicherheit und Missverständnisse

1. Termin: 23.11.2021, 18:00 bis 21:00 Uhr
Zoom
2. Termin: 02.12.2021, 18:00 bis 21:00 Uhr
Duisburg, Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Falls du dich manchmal missverstanden oder unsicher fühlst, wenn es darum geht wichtige Dinge anzusprechen oder dir erst nach einem Gespräch die passende Antwort einfällt - dann wird es Zeit in das Thema Kommunikation einzutauchen.

Gute Kommunikation ist klar, authentisch und macht Spaß. Sie entsteht, wenn wir uns sicher sind, was wir sagen wollen und gleichzeitig den Mut haben, ganz wir selbst zu sein.

Falls dich das interessiert, dann lass uns arbeiten. Wir haben drei Stunden Zeit, um Basics zu lernen und der Frage auf den Grund zu gehen: Wie kann ich entspannt, selbstbewusst und authentisch kommunizieren?

Freu dich auf Inhalte aus der Kommunikationspsychologie, auf Übungen, Selbsterkenntnis und jede Menge Spaß.

Silja Mahlow ist die Gründerin von Glücksplanet und dem Podcast Radikal Glücklich und arbeitet freiberuflich als Trainerin, Coach, Autorin und Yogalehrerin. Ihre Passion ist es Menschen dabei zu helfen, ihren eigenen Weg zu gehen, glücklich und entspannt zu leben und sich ganz zu entfalten. Als ehemalige Change Managerin, Führungskraft, Coach und Managementtrainerin hat sie ein breites Knowhow und tiefen Erfahrungsschatz aufgebaut, mit dem sie seit über 10 Jahren Menschen begleitet.

Anmeldung „Selbstbewusste Kommunikation - Termin 1“: [hier klicken](#) (digital)

Anmeldung „Selbstbewusste Kommunikation - Termin 2“: [hier klicken](#) (Duisburg)

6) "Korrekt gendern? Wie genau und warum eigentlich?"

30.11.2021, 18:00 bis 21:00 Uhr

Zoom

In diesem Workshop wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir es schaffen unsere Sprache so auszurichten, dass wir möglichst viele Menschen mitdenken und ansprechen. Dabei fokussieren wir uns auf die Vielfalt der Geschlechter und einen sprachlich sensiblen Umgang. Demnach soll dieser Workshop dazu befähigen verschiedene Möglichkeiten gendergerechter Sprache zu erlernen und dafür argumentieren zu können, warum diese Form der Sprachtransformation relevant ist. Diese und weitere Ebenen zum Thema gendergerechte Sprache wollen wir uns in diesem Workshop zusammen erarbeiten.

Freddie* Heithoff studiert Gender und Queer Studies im Master in den Endzügen und arbeitet seit mehreren Jahren selbstständig in der queeren Bildungsarbeit. Sowohl im Studium als auch beruflich beschäftigt Freddie* sich vor allem mit den Themen Geschlechtervielfalt, trans* Inklusivität und Diskriminierung, unter anderem auf Ebene der Sprache.

Anmeldung "Korrekt gendern? Wie genau und warum eigentlich?": [hier klicken](#)

Hinweise:

Das gesamte Seminarangebot ist kostenfrei. Es richtet sich an interessierte Frauen* aus dem Sport.

Die Durchführung der Veranstaltungen richtet sich nach den Teilnehmerinnen-Zahlen. Wir bitten um Verständnis sollten wir ein Angebot aufgrund niedriger Anmeldezahlen nicht durchführen können. Wir informieren, die angemeldeten Teilnehmerinnen spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn.

Wir bitten alle angemeldeten Personen spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn, bei Nicht-Teilnahme, schriftlich oder per Telefon abzusagen. Wir behalten uns vor, bei kurzfristiger Absage eine Ausfallgebühr zu erheben, um einen Teil der entstehenden Kosten zu decken, sollte der Platz keiner neuen Teilnehmerin zur Verfügung gestellt werden können.

Ansprechperson für administrative Fragen rund um die Anmeldung:

Stefanie Willems, stefanie.willems@lsb.nrw 0203 7381 863

Ansprechpersonen für inhaltliche Rückfragen:

Dorota Sahle, dorota.sahle@lsb.nrw 0203 7381 847

Laura Stahl, laura.stahl@lsb.nrw 0203 7381 823