



LandFrauenverband Rheinland Nassau

WEITERBILDUNG
UND
KOMPETENZTRAINING
VON FRAUEN FÜR FRAUEN

PROGRAMM HERBST 2023
STAND AUGUST 2023

aktualisiert 04.08.2023

 info@landfrauen-rheinland-nassau.de

 0261 -9885 1111

SEPTEMBER

Montag, 11.09.23 19:00-20:00 Uhr
Digitale Sprechstunde: Facebook

Thema: Wie funktioniert Facebook, wie kann ich Posts erstellen und planen und die nutzbaren Daten auswerten?

Referentin: Yvonne Pauly

Ort: Online

*Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 08.09.23
unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de*

OKTOBER

Donnerstag, 05.10.2023, 19:30-21:00 Uhr
NEU: Online-Seminar: Hinter den Kulissen
- Wie ist die Struktur der LandFrauen? Für Mitglieder der Unterorganisationen des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau

Wir blicken hinter die Kulissen des LandFrauenverbandes und betrachten die Strukturen von der Orts- bis zu Bundesebene. In diesem Vortrag erfahren Sie vieles zur Struktur und Organisation des Verbandes sowie die verschiedenen Aufgabenbereiche und Arbeitsschwerpunkte. Erfahren Sie mehr über die Arbeit der LandFrauen in den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Politik und Gemeinschaft. Wir zeigen, wie der Verband sich zudem für die Interessen und Anliegen der Frauen und Familien auf dem Land einsetzt und welche Projekte anstehen.

Referentin: Ines Unger

Ort: Online

*Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 01.10.2023
unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de*

Mittwoch, 18.10.2023, 18:30-20:30 Uhr & Mittwoch, 25.10.2023, 18:30-20:30 Uhr
Online-Seminar: Öffentlichkeitsarbeit & Social Media in der Vereinsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit unterstützt das Tun der LandFrauen ungemein. Doch häufig ergeben sich Fragen, welche in diesem Workshop geklärt werden können. Welche Texte, Bilder, Videos, Links usw. lassen sich wie nutzen, wie plant man Beiträge und worauf sollte man sonst noch achten? Ziele, Strategien und Instrumente von Social Media: Planung, Umsetzung, Content-Erstellung, Wahl der geeigneten Kanäle, Aufgaben/ Tools, Tipps & Tricks aus der Praxis sowie rechtliche Aspekte werden beleuchtet.

Referent: Rüdiger Frankenberger

Ort: Online

Teilnahmegebühr: 5 € Mitglieder

10 € Nicht-Mitglieder

*Verbindliche Anmeldung bis 12.10.2023
unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de*

Weitere Informationen:
www.lfvrln.de/weiterbildung
<https://www.facebook.com/LandFrauenRheinlandNassau>

NOVEMBER

Dienstag, 07.11.23, 18.30 - 21.30 Uhr
ONLINE - Workshop:
Stress lass nach

Mit den steigenden Anforderungen im Beruf & im Alltag, oft als Doppelbelastung, nimmt auch der Stresspegel weiter zu. Im Workshop identifizierst Du persönliche Stressfaktoren und entwickelst Strategien, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen.

Inhalt: Was sind die tatsächlichen Ursachen meiner Belastung; welcher Stresstyp bin ich; wie wirkt sich Stress auf meinen Organismus aus; wie bleibe ich stark & ruhig selbst in stürmischen Zeiten; auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen; welche „Notprogramme“ helfen bei Stress; Methoden zur Entspannung & Achtsamkeit; Erarbeitung individueller Ziele für den Alltag. Für alle Frauen, die sich bewusst machen wollen, was sie stresst und die wissen wollen, wie sie Stress-Situationen vorbeugen können.

Referentin: Hella Ackermann

Ort: Online

Teilnahmegebühr: 5 € Mitglieder
10 € Nicht-Mitglieder

Verbindliche Anmeldung bis 04.11.2023

unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de

DONNERSTAG, 09.11.23 09:30–16:00 UHR
„WER SCHAFFEN WILL, MUSS FRÖHLICH SEIN!“

WORKSHOP MIT ANNE DIRKSEN FÜR UNTERNEHMERINNEN, BÄUERINNEN & WINZERINNEN

Gesund und frisch für Familie und Beruf – wie beuge ich einer Überlastung vor? Wie Sorge ich selbst für Arbeitsfreude? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Mit Tipps und Tricks für Selbstständigkeit und Betrieb

Inhalt: Welche Faktoren können zu einer Überlastung führen, welche Instrumente der Vorbeugung gibt es und welche Methoden können im Alltag umgesetzt werden. Der Workshop befasst sich mit den Säulen der Resilienz. Dabei wird der Blick auf Stärken und Ressourcen trainiert, um sie bei den täglichen Anforderungen besser nutzbar zu machen.

Achtsamkeitsübungen und Hinweise auf externe Unterstützungsangebote runden das Programm ab.

Referentin: Anne Dirksen, Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Fachbereichsleiterin Familie & Betrieb, LandFrauenarbeit und Sozioökonomie, Mediatorin

Ort: Koblenz, Karl-Tesche-Str. 3

Teilnahmegebühr: 20 € Mitglieder
30 € Nicht-Mitglieder

Verbindliche Anmeldung bis 26.10.2023

unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Montag, 15.11.23 19:00-20:00 Uhr
Digitale Sprechstunde: Word

Grundlagen und Serienbriefferstellung in Word.
Anleitung und Hilfestellung.

Referentin: Yvonne Pauly

Ort: Online

Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 03.11.23
unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de

DEZEMBER

Montag, 04.12.23, 19:00 Uhr
Auf einen Kaffee mit ...Dr. Gregory Mohr zum Thema Künstliche Intelligenz (KI), Welche Chancen und Risiken bietet die KI?

Seien Sie dabei, wenn wir uns mit einem der spannendsten Themen unserer Zeit beschäftigen. Diese bahnbrechende Technologie kann unsere Welt bahnbrechend verändern – aber welche Auswirkungen wird das haben? Wo wird KI heute bereits eingesetzt und welche Möglichkeiten ergeben sich aus der Nutzung? Erfahren Sie mehr über die Zukunft von Arbeit, Gesellschaft und Wirtschaft in einer Welt, in der KI eine immer größere Rolle spielt.

Referent: Dr. Gregory Mohr

Ort: Online

Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 30.11.23
unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Ergänzende Angebote:

medien + bildung.com

Angebot Medien&Bildung

Digital in die Zukunft - Online-Fortbildung zum Technik-Verleih Modul 1.1.+Modul 1.2.

06.09.23, 18.09.23 od. 11.10.23, 17-19:30 Uhr

In dieser Veranstaltung präsentieren wir Ihnen die Verleih-Technik, die an verschiedenen Standorten in Rheinland-Pfalz bereitsteht. Speziell in diesem Online-Seminar zeigen wir Ihnen die iPad Technik und wie Sie damit umgehen. Wir erklären Ihnen die Grundeinstellungen und zeigen alles von Anfang an. Wir erstellen zusammen Fotos, Videos, bearbeiten diese gemeinsam in der Software Canva (Link: https://www.canva.com/de_de/) und zeigen Ihnen wie man diese in Social Media Posts umwandelt. Wir zeigen Ihnen wie man mit Beamer und Apple TV arbeitet und Sie lernen, wie man alles anschließt und wie man Ihren Output präsentiert.

Das Thema Datenschutz, Tipps und Tricks zu Social Media mit den iPads beschäftigt uns natürlich auch bei diesem Seminar. Besonders Einsteiger*innen sind bei diesem Online-Seminar willkommen.

Um praktisch mitarbeiten zu können, erstellen Sie sich bitte einen kostenlosen Canva Account. Herzlichen Dank.

Nach der Fortbildung sind Sie „ausleihberechtigt“ für die „Digital in die Zukunft“ iPad Technik.

Referent: medien+bildung.com gGmbH - Markus Horn

Email: horn@medienundbildung.com

Ort: Online in Zoom

kostenfreie verbindliche Anmeldung unter:

<https://medienundbildung.com/workshops/uebersicht/>

Weitere Angebote durch medien&bildung finden Sie unter: <https://medienundbildung.com>

Ergänzende Angebote:



Angebote der Landesvereinigung der Ländlichen Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz (LEB) finden Sie unter:

<https://www.leb-rlp.de/weiterbildungen/veranstaltungen>



Angebote der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) finden Sie unter:

<https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungskalender.html>

ASG | Agrarsoziale Gesellschaft e.V.
in Kooperation mit der Agrarsoziale Gesellschaft (ASG):

Miteinander in Gemeinschaft –

Zusammenleben gestalten

09. und 10. Oktober 2023

Rheintal-Jugendherberge

55430 Oberwesel

Miteinander Leben bietet viele Vorteile und Möglichkeiten – aber auch Herausforderungen, die gemeinsam anzugehen sind. Hier braucht es kommunikative Kompetenz - bei Bedarf aber auch Unterstützung von „außen“.

weitere Informationen & Hinweise zur Anmeldung unter: www.lfvrln.de

Weitere Informationen und Details zum Weiterbildungsprogramm unter:

www.lfvrln.de/Weiterbildung

Anmeldungen bitte an:

info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Auf Wunsch erstellen wir gerne eine Teilnahmebescheinigung. Hierfür benötigen wir neben Ihrer E-Mail-Adresse auch Ihre Anschrift.

LandFrauenverband Rheinland-Nassau

Karl-Tesche-Straße 3

56073 Koblenz

0261-9885-1111

info@landfrauen-rheinland-nassau.de

www.lfvrln.de

<https://www.facebook.com/LandFrauenRheinlandNassau>

Präsidentin: Gudrun Breuer

Geschäftsführerin: Ines Unger

