

**DIE** Dachmarke der politischen  
Frauenbildung im Erzbistum Köln



Bildungsangebote für Frauen, die der  
Persönlichkeitsbildung dienen,  
berufsorientierte Kompetenzen trainieren,  
die fit machen für den Schritt in die  
Öffentlichkeit und für ein gelungenes Zeit-  
und Selbstmanagement, werden unter  
dieser Dachmarke angeboten – auf einen  
Blick erkennbar am



und im Internet unter  
[www.kompetentfrauen.de](http://www.kompetentfrauen.de) einsehbar.

Kurse und Seminare, die diesen Kriterien  
entsprechen (*und nur diese!*) erhalten den  
prägnanten roten Punkt mit dem weißen K  
in der Mitte.

Mit der Wahl eines so ausgezeichneten  
Angebotes, können Sie sicher sein, genau  
die Kompetenzen vermittelt zu bekommen,  
die Sie benötigen, um sich erfolgreich in die  
Öffentlichkeit einzubringen und engagiert  
Ihren Weg zu gehen – gemäß den drei **K**'s  
der Frauen von heute

kompetent

kommunikativ

kritisch

Information und Anmeldung:

Katholisches Bildungswerk Bonn  
Kasernenstr. 60, 53111 Bonn  
Tel. 0228-42979-101  
Fax 0228-42979-200  
Email: [bwarnstaedt@bildungswerk-bonn.de](mailto:bwarnstaedt@bildungswerk-bonn.de)

**DIE** Dachmarke der politischen  
Frauenbildung im Erzbistum Köln



## Veranstaltungen im ersten Halbjahr 2012



**Katholisches  
Bildungswerk  
Bonn**

K

## **KompetentPunkt – Abgrenzung als Chance**

*Referentin: Hannelore Gabor-Molitor*

Grenzen Sie sich gekonnt ab?  
Vielen Menschen fällt es schwer, sich  
z.B. gegenüber Forderungen,  
verletzender Kritik, aber auch  
depressiven, impulsiven oder  
vereinnahmenden Verhaltensweisen  
anderer wirkungsvoll abzugrenzen.

Wir werden an diesem Abend sowohl  
nach Ursachen dieses Phänomens  
fragen als auch Techniken und  
Strategien stimmigen und authentischen  
Abgrenzungsverhaltens erproben.

Ziel ist die Stärkung der  
Selbstbestimmung, des Selbstbewusst-  
seins und des respektvollen Umgangs  
miteinander.

Do. 09.02.2012,  
19:30 - 22:30 Uhr (1x = 4 UStd.)  
Katholisches Bildungswerk Bonn,  
Kasernenstraße 60, 53111 Bonn

Teiln.-Beitrag: 10,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 2502038

K

## **KompetentPunkt – Mit Selbstbewußtsein in die Öffentlichkeit**

*Referentin: Melanie Kabus*

Stimm-, Sprech- und  
Kommunikationstraining

Wir verbringen einen Großteil unserer  
Zeit damit, mit anderen zu kommuni-  
zieren: mit Freunden, mit der Familie  
oder mit Kollegen.

Wir machen Termine aus, teilen  
Geschichten, geben Anweisungen,  
erklären komplizierte Zusammenhänge  
oder entspannen schwierige Situationen  
mit einem Scherz – alles nebenbei und  
ganz alltäglich.

Erst vor Publikum oder Zuhörern wird  
das Alltägliche plötzlich kompliziert.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich  
selbst vor Kamera, Mikrofon und  
Publikum kennen (und schätzen!) zu  
lernen. Darüber hinaus gibt es Tipps für  
eine starke Stimme und praxisnahe  
Regeln für die zielführende  
Kommunikation vor Publikum.

Damit können die eigenen Stärken und  
Ressourcen gezielt genutzt werden, um  
zukünftig sicher und gelassen  
Situationen in der Öffentlichkeit zu  
begegnen.

Sa. 11.02.2012,  
09:30 - 17:00 Uhr (1x = 8 UStd.)  
Katholisches Bildungswerk,  
Kasernenstr. 60, 53111 Bonn  
Teiln.-Beitrag: 20,00 €  
Veranstaltungs-Nr.: 2502039