

## Das Programm

### Veranstaltungsbeginn:

Begrüßung **13:00 Uhr**

### Workshop 1:

Entdecke deine innere Vielfalt **13:30 – 15:00 Uhr**

### Workshop 2:

Mut – Auf die Bühne! **15:30 – 17:00 Uhr**

### Workshop 3:

Weiblich und emotional sein in  
Führungssituationen **17:15 – 18:45 Uhr**

### Abschluss:

Austausch & Imbiss **19:00 Uhr**

### Einzelcoachings

Parallel zum Workshop-Programm haben die teilnehmenden Frauen die Möglichkeit, sich für ihre Aufgaben im Sport und darüber hinaus individuelle Unterstützung zu holen.

Insgesamt sieben Einzelcoachings à 60 Minuten im Zeitraum von 13 bis 18 Uhr können vergeben werden. Die Coachings müssen gesondert telefonisch „gebucht“ werden. Eine Vergabefrist ist nicht vorgesehen, vielmehr werden die Terminwünsche nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet und verbindlich vergeben.

Den genauen Zeitplan für die Coachings sowie den Programmverlauf entnehmen Sie bitte unserer Website [www.ksb-bentheim.de/](http://www.ksb-bentheim.de/)



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTPOLITIK!



AKTIV FÜR VEREINE –  
STARK FÜR DIE  
SPORTPOLITIK!

## Frauen wachsen über sich hinaus!

Einladung zum Gleichstellungstag  
in Nordhorn, am 18. Juni 2019

### Veranstaltungsort

move INN Haus des Sports,  
Am Sportpark 9  
(Navi: Wehrmaate 30),  
48529 Nordhorn

### Anmeldung

[info@ksb-grafschaft-bentheim.de](mailto:info@ksb-grafschaft-bentheim.de)  
oder  
Tel.: 05921-853730

### Copyright

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

### Fotonachweise

Landessportbund Nordrhein-  
Westfalen e.V.

Der Druck erfolgt aus Mitteln der  
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen



Niedersachsen

Workshops, Coachings,  
Imbiss, Netzwerk –  
für nur 30 €!



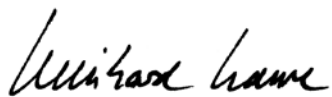
## Chancengleichheit in Bewegung

Gleichstellung, also gleiche Chancen für Frauen und Männer, ist leider noch immer keine Selbstverständlichkeit. Besonders in Führungspositionen sind Frauen weiterhin unterrepräsentiert: auch im Sport. Der LandesSportBund Niedersachsen e. V. (LSB) setzt sich im Rahmen vielfältiger Aktivitäten für eine Organisationskultur ein, in der Frauen und Männer Potenziale und Kompetenzen gleichberechtigt auf allen Ebenen des organisierten Sports entfalten können.

Mit dem Ziel, mehr Frauen für Führungspositionen im niedersächsischen Sport zu gewinnen und zu qualifizieren, kommt der LSB auf Tour. Unter dem Motto „**Gleichstellung vor Ort: Frauen wachsen über sich hinaus**“, macht er auch in Nordhorn Zwischenstopp. Im Gepäck: Drei Top Referentinnen, die kompetenzerweiternde Workshops für Frauen anbieten. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich vor Ort ganz individuell coachen zu lassen.

Ein geladen zu der Veranstaltung sind alle hauptberuflich und ehrenamtlich tätigen Frauen im Sport sowie andere interessierte Frauen, die neugierig sind, was der Sport vor Ort und der LandesSportBund Niedersachsen e.V. zu bieten haben.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.  
Also, worauf warten Sie noch?  
Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Reinhard Rawe  
(LSB-Vorstandsvorsitzender)

## Die Workshops



**Walle Gairing,**  
Hamburg

Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Coach,  
Trainerin, Organisationsentwicklerin

### Mut – Auf die Bühne!

In diesem Workshop werden erzählte Eindrücke und Erlebnisse spontan auf die Bühne gebracht und damit sozusagen zurückgespiegelt. Im Fachjargon heißt die Methode "Play back Theater". Trainiert wird dabei zum einen die Fähigkeit, den Kern von erlebten Geschichten zu erfassen, zum anderen, sich mit Präsenz zu zeigen. Außerdem werden Mut und Kreativität erprobt. Ganz gleich, was Sie zu erzählen haben - bringen Sie es auf die Bühne!



**Anja Henke,**  
Marl

Diplom-Kauffrau, Geschäftsführerin AH -  
Verkaufstraining & Personalentwicklung,  
Trainerin, Speakerin, Moderatorin

### Weiblich und emotional sein in Führungssituationen

Wie gelingt es, sich selbst in herausfordernden Situationen zu steuern und als Frau souverän zu bleiben?  
PSI – die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie nach Prof. Dr. Julius Kuhl hat spannende Antworten darauf. Welche Motive aktivieren Ihr Denken und Handeln? Mit welchen Herangehensweisen setzen Sie sie um und sich selbst durch? Sind Sie eher dickhäutig oder dünnhäutig? Dass Sie sich in schwierigen Situationen in Ihrer weiblichen Emotionalität wohl fühlen und verschiedene „Register“ für Ihren Erfolg ziehen können, ist Ziel dieses Workshops.



**Karin Schweighofer,**  
Hamburg

Geschäftsführende Gesellschafterin der syn.  
energy GmbH, systemischer Coach,  
Personal- und Führungskräftetrainerin

### Entdecke Deine innere Vielfalt

Dieser Workshop lädt ein zu einer spannenden Reise zu sich selbst: Schauen Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Sie antreibt, motiviert und stärkt. Mit dem Blick auf die persönliche innere Vielfalt - das innere Team - entdecken Sie, was in Balance bringt und welche Ressourcen Sie unterstützen, wann Ihr „Engelchen“ und wann Ihr „Teufelchen“ spricht. Mit der reflexionsorientierten Methode werden Sie Ihr eigener Coach.



**Der KSB Grafschaft Bentheim e. V.**

Haus des Sports  
Am Sportpark 9a  
48532 Nordhorn

Der KSB zeigt als ausrichtender Sportbund im Rahmen des Gleichstellungstages seine offene Organisationskultur. Dazu gehört auch die gleichberechtigte Teilhabe und Teilnahme für Männer und Frauen in allen Bereichen des Sports. „Wir sind bereits zum zweiten Mal dabei, weil wir gesehen haben, dass das Angebot von Frauen sehr gut angenommen wird. Es ist immer klasse, wenn wir Frauen die Gelegenheit bekommen, uns auszutauschen und zu vernetzen.“

(Renate Grzmehle, Vorstand KSB)