



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTPOLITIK!

Zusammen stark!

WomenPowerDay
am 19. Oktober 2018

Frühbucherrabatt:
Bis zum 15.9.2018
buchen –
10 € sparen!



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTPOLITIK!

Impressum

Veranstaltungsort

Akademie des Sports
Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 10
30169 Hannover

Ansprechpartnerin – Inhalte/Ablauf

Ela Windels
Tel: 0511-1268 268
Fax: 0511-1268 4268
E-Mail: ewindels@lsb-niedersachsen.de

Anmeldung

Marlies Rohde-Löschner
Tel.: 0511-1268 108
Fax: 0511-1268 4108
E-Mail: mrohde-loeschner@lsb-niedersachsen.de

Copyright

LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Fotonachweise

Melanie Hauke, Constantin Timm

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.



Niedersachsen

Programm

- 10.30 - 10.40** **Eröffnung**
Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender
des LandesSportBundes Niedersachsen
Toto-Lotto-Saal
- 10.40 - 12.10** **Keynote**
Eine für alle – alle für eine:
Feminismus leben!
Svenja Gräfen
- 12.15 - 13.00** **Mittagsimbiss und Möglichkeit zum
Netzwerken**
Foyer vor dem Toto-Lotto-Saal
- 13.15 - 14.45** **Workshop Block I**
1. She rules – Führung mit Intuition und
Bauchgefühl
2. OHA-Erlebnisse als Sprungbrett
3. Achtsam sein!
4. Kein Stress mit dem Stress
- 14.45 - 15.15** **Kaffeepause und Austausch**
Foyer Toto-Lotto-Saal
- 15.15 - 16.45** **Workshop Block II**
1. She rules – Führung mit Intuition und
Bauchgefühl
2. OHA-Erlebnisse als Sprungbrett
3. Achtsam sein!
4. Kein Stress mit dem Stress
- 17.00 - 17.10** **Abschluss**
Fazit & Verlosung
Toto-Lotto-Saal

SEPA-Lastschrift

Gläubiger-Identifikationsnummer: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**
Mandatsreferenz: **Diese wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt!**

Ich ermächtige den LandesSportBund Niedersachsen e. V., diese Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandesSportBund Niedersachsen e. V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes:

BIC:

IBAN:

KontoinhaberIn/Kontoinhaber:
(wenn nicht identisch mit TeilnehmerIn/Teilnehmer)

Ort, Datum

Unterschrift der KontoinhaberIn/des Kontoinhabers
(wenn nicht identisch mit TeilnehmerIn/Teilnehmer)

Ort, Datum

Unterschrift der KontoinhaberIn/des Kontoinhabers

WomenPowerDay 2018

Modernen Feminismus leben!

Die #meToo-Debatte hallt nach, Sexismus in Alltag und Werbung ist allgegenwärtig, nach wie vor erhalten Frauen in verschiedenen Bereichen nicht den gleichen Lohn für die gleiche Arbeit. Die Machtbalance in der Politik auf Landes- und auf Bundesebene hat sich wieder zu Gunsten der Männer verschoben. Auch im Sport stagnieren die Zahlen von Frauen in Führungspositionen seit Jahren.

Was hat der Feminismus erreicht? Ist er angestaubt oder gar überflüssig? Die Feministin Svenja Gräfen macht in ihrem Vortrag deutlich, dass dies mitnichten der Fall ist. In ihrem Beitrag mit dem Titel: „**Eine für alle - alle für eine: Feminismus leben!**“ dreht sich alles um die Kraft der Gemeinschaft unter Frauen. Es geht um Körperklischees und die Befreiung von Schönheitsidealen, und um Strategien wie „Empowerment“. Mit teils provokanten, teils berührenden Slam-Texten rundet die 27-Jährige ihren Vortrag erfrischend ab. Gleichzeitig setzt sie mit ihrem mitreißenden Sprachfeuerwerk immer wieder neue Impulse.

Um neue Impulse geht es auch in den Workshops: Kreativ zu neuen Lösungen kommen, Mut, der weiblichen Intuition zu folgen, das eigene Tempo in einer rasanten Welt zu finden, einfach mal „nein“ sagen – all das vermitteln unsere Top-Referentinnen am Nachmittag.

Solange noch konservative Denkweisen und traditionelle Rollenbilder einer zunehmend heterogenen Gesellschaft gegenüberstehen, sollten Frauen vor allen Dingen eines tun: Dranbleiben - und zwar gemeinsam!

Mit dem WomenPowerDay des LandesSportBundes Niedersachsen wollen wir hierzu Mut machen und Ihnen eine Plattform für Vernetzung untereinander bieten.

Wir freuen uns auf Sie.
Ihr Reinhard Rawe



(Vorstandsvorsitzender)

Referentinnen



Svenja Gräfen,
Leipzig

Schriftstellerin, Bühnenpoetin und feministische Aktivistin.

Eine für alle und alle für eine: Feminismus leben!

Er ist notwendiger denn je, doch wie sieht er aus, der Feminismus im Jahr 2018? Was können wir von ihm lernen? In Svenja Gräfens unterhaltsamem Vortrag dreht sich alles um Selbstliebe statt Selbstgeißelung, Schwesternschaft statt Konkurrenz und um das große Zauberwort „Empowerment“. Ganz nebenbei gibt's Einblicke in aktuelle feministische Diskurse.



Bettina Gierke,
Berlin

Expertin für Führungskräfteentwicklung, Trainerin & Coach

She rules – Führung mit Intuition und Bauchgefühl

Intuition wird seit jeher als besondere „weibliche“ Fähigkeit betrachtet. Wenn das so ist, wie können wir diese Fähigkeit als Führungskraft optimal nutzen? In Ihrem Workshop zeigt Bettina Gierke auf, wann es sich lohnt, auch im Job auf das Bauchgefühl zu hören. Sie erfahren, wie Sie mittels Intuition erstklassige Entscheidungen treffen und bekommen mehr Mut zu Bauchentscheidungen.



Karin Schweighofer,
Hameln/Hamburg

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

OHA-Erlebnisse als Sprungbrett

Bei innerem Wirrwarr, schwierigen Entscheidungen und ungeklärten Fragen braucht es manchmal kreative Anstöße, um neue Sichtweisen zu erlangen. In diesem Workshop starten Sie mit Hilfe von OHA-Karten einen assoziativen Ausflug zu inneren Beweggründen und neuen Sichtweisen. Erleben Sie spannende, impulsgebende und erhellende Gedankenanstöße.



Liane Stephan,
Köln

Geschäftsführerin und Gründerin der Kalapa Leadership Academy GmbH.

Achtsam sein!

Wir agieren in einer Welt, die von Beschleunigung und Informationsdichte geprägt ist. Umso wichtiger ist es, fokussiert zu bleiben, um klare Entscheidungen treffen zu können. In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke in die Achtsamkeitspraxis: Wie bin ich präsent? Was bedeutet es, wirklich zuzuhören? Erleben Sie, wie Achtsamkeit uns unser Denken und Handelnd bewusst macht.



Eva Kaczmarek,
Hannover

Psychologin, Karriere-Coach, Trainerin und Beraterin der Gesellschaft für Management-Psychologie GbR.

Kein Stress mit dem Stress

Grübeln, Perfektionismus, Selbstoptimierung – der Stress beginnt im Kopf und kann auch dort wirksam bewältigt werden. Unsere Einschätzung von Situationen, anderen Menschen und uns selbst ist in hohem Maße beeinflusst durch Erfahrungen und durch hinderliche und förderliche Glaubenssätze. In dem Workshop reflektieren Sie eigene Denkmuster und lernen Methoden kennen, die Sie bei der mentalen Stressbewältigung unterstützen.

Anmeldung zum WomenPowerDay 2018

LandesSportBund Niedersachsen e.V., Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 230169 Hannover,
E-Mail: mrohde-loeschner@lsb-niedersachsen.de, Fax: 0511-1268 4108

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Veranstaltung **WomenPowerDay am 19.10.2018** an.

Am Nachmittag möchte ich an **folgenden zwei Workshops** teilnehmen (bitte wählen Sie zwei Workshops aus)*:

- She rules – Führung mit Intuition und Bauchgefühl
 OHA-Erlebnisse als Sprungbrett
 Achtsam sein!
 Kein Stress mit dem Stress

* Da die Zahl der Teilnehmerinnen für die einzelnen Workshops begrenzt ist, behalten wir uns vor, Ihre Wünsche für die Workshops nach dem Eingangsdatum der Anmeldungen zu vergeben.

Der Teilnahmebetrag beträgt 60 € bzw. 50 € für Frühbucher bis 15.09. inkl. Verpflegung. Bitte beachten Sie das SEPA-Mandat auf der Rückseite.

Vor- und Nachname: _____

Adresse: _____

Telefon / E-Mail (wichtig): _____

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter lsb-niedersachsen.de oder Sie fordern diese per Mail (info@lsb-niedersachsen.de) oder per Tel. (0511 1268-268) an.

Hiermit erteile ich die Einwilligung, dass der LandesSportBund Niedersachsen e.V. sowie die Akademie des Sports von meiner Person angelegte Personenfotos in der Bildatendbank des LSB, im LSB-Magazin, auf den Internetseiten der o.g. Institutionen speichern, verbreiten und für nicht-kommerzielle Zwecke verwenden darf.

Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte an: info@lsb-niedersachsen.de, Tel. 0511 – 1268 220.

Datum / Unterschrift: _____