



LandFrauenverband Rheinland Nassau

WEITERBILDUNG
UND
KOMPETENZTRAINING
VON FRAUEN FÜR FRAUEN

PROGRAMM 2024

 info@landfrauen-rheinland-nassau.de

 0261 -9885 1111

JANUAR

Dienstag, 09.01.2024, 19 - 20 Uhr
Auf einen ONLINE-Kaffee mit...
Karina von Keitz

Glück ist keine Glückssache!
Wie wir Zuversicht und mentale Stärke erlangen können damit uns (fast) nichts mehr aus der Bahn werfen kann.
Beim Blick in Nachrichten und Zeitung wachsen bei vielen Menschen Angst und Unsicherheit. Auch im Beruf und Privatleben begegnen uns einige Stürme. Im Vortrag geht es darum, wie man mit den richtigen Tricks und Kniffen Herr über unsere Stimmung bleiben und so selbstbestimmt das im Fokus behalten können, was uns wirklich wichtig ist und uns glücklich macht.

Referentin: Karina von Keitz
Kostenfreie Anmeldung bis **06.01.24** unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

FEBRUAR

Donnerstag, 22.02.2024, 18 – 21 Uhr
ONLINE-Workshop: Stress lass nach

Mit den steigenden Anforderungen im Beruf und im Alltag, oft als Doppelbelastung, nimmt auch der Stresspegel immer weiter zu.
Im Workshop identifizierst Du Deine persönlichen Stressfaktoren und entwickelst Strategien, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen. Du lernst alternative Handlungsweisen kennen, die Dir helfen Deinen eigenen Weg zu finden.

Inhalte:

- Was sind die tatsächlichen Ursachen meiner Belastung
- Welcher Stresstyp bin ich
- Wie wirkt sich Stress auf meinen Organismus aus
- Wie bleibe ich stark und ruhig selbst in stürmischen Zeiten
- Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen
- Welche „Notprogramme“ helfen bei Stress
- Methoden zur Entspannung und Achtsamkeit
- Erarbeitung individueller Ziele für den Alltag

Für alle Frauen,

- Die sich bewusst machen wollen, was sie stresst
- Die Methoden kennenlernen wollen, wie sie mit Stress umgehen können
- Die wissen wollen, wie sie Stress-Situationen vorbeugen können

Referentin: Hella Ackermann
Kostenfreie Anmeldung bis **08.02.2024** unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

MÄRZ

Mittwoch, 13.03.2024 19 – 20 Uhr

ONLINE: Digitale Sprechstunde: Canva

Nutzung des kostenfreien Grafiktools, Canva für Social Media: Anmeldeprozess, Tipps und Tricks, Posts erstellen.

Referentin: Yvonne Pauly

Kostenfreie Anmeldung bis **10.03.24** unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

APRIL

Dienstag, 16.04.2024, 9 - 12 Uhr

ONLINE: Gemeinsam stark?! - Generationen auf dem Hof

Dreamteam oder Rivalen-wie kann ein gutes Miteinander gelingen?

Wie kann Jede ihren guten Platz finden und gestalten?

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

verbindliche kostenfreie Anmeldung bis **06.04.24** unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

MAI

Montag, 06.05.2024, 19:30-21:00 Uhr

Online-Seminar: Neu im Vorstand was tun?

Dieses Seminar richtet sich an alle frisch gewählten Vorstandsmitglieder, die mehr über ihre Aufgaben und Verantwortlichkeiten in einem Vorstand erfahren möchten.

Sie erhalten wertvolle Einblicke und Tipps für ihre neue Rolle im Vorstand. Wir werden Themen wie die Organisation von Vorstandssitzungen, die Kommunikation mit den Vereinsmitgliedern, die Verantwortung für Finanzen und Budgetierung sowie die Zusammenarbeit mit anderen Vorstandsmitgliedern behandeln.

Unser Ziel ist es, das nötige Rüstzeug für eine erfolgreiche Amtszeit im Vorstand zu vermitteln und Sicherheit in der neuen Rolle zu geben.

Referentin: Ines Unger

Kostenfreie Anmeldung bis **02.05.2024** unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de

JULI-AUGUST

Sommerpause

JUNI

Donnerstag, 20.06.2024, 15 Uhr

1. Generation Plus- Treffen in Koblenz

Erstmalig wird es ein Treffen der Generation Plus geben, welches eine Plattform für all diejenigen ist, die bereits aus ihren offiziellen Ämtern ausgeschieden sind, aber dennoch ihre wertvolle Expertise und Erfahrung einbringen möchten. Unser Ziel ist es, die Stimmen und Anliegen der älteren Mitglieder zu hören und gemeinsam darüber zu diskutieren, wie wir die LandFrauen-Gemeinschaft noch breiter aufstellen und besser gestalten können. Wir möchten Ideen und Vorschläge für zukünftige Aktivitäten und Projekte sammeln und gemeinsam daran arbeiten, die LandFrauen-Gemeinschaft weiter zu stärken.

Wir laden alle ausgeschiedenen und älteren ehrenamtlichen Mitglieder herzlich ein, sich an diesem Treffen zu beteiligen und ihre Erfahrungen und Weisheit einzubringen.

Gemeinsam können wir die LandFrauen-Gemeinschaft weiterentwickeln und gestalten.

Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis **10.06.2024** unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

SEPTEMBER

Donnerstag, 26.09.2024, 19:30-21:00 Uhr
Online-Seminar: Hinter den Kulissen -
Wie ist die Struktur der LandFrauen?

Für Mitglieder der Unterorganisationen des
LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau.

Inhalte: Struktur und Organisation des
Verbandes, Arbeitsschwerpunkte,
Aufgabenbereiche, neue Projekte

Referentin: Ines Unger
Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis
22.09.2024 unter: info@landfrauen-rheinland-nassau.de

OKTOBER

Donnerstag, 10.10.2024 und Mittwoch,
30.10.2024 jeweils 18:30 Uhr – 20:30 Uhr
ONLINE: Öffentlichkeitsarbeit und 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? Welche neue
Content-Arten gibt es und wie können diese in der
Praxis umgesetzt werden?

Inhalte: Ziele, Strategien und Instrumente von
Social Media: Planung, Umsetzung, Content-
Erstellung, Wahl der geeigneten Kanäle,
Aufgaben/Tools, Tipps und Tricks aus der Praxis
sowie rechtliche Aspekte.

Referent: Rüdiger Frankenberger
Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis
26.09.2024 unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

NOVEMBER

Mittwoch, 06.11.2024 19 - 20 Uhr
ONLINE Digitale Sprechstunde:
Facebook

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

Referentin: Yvonne Pauly
Kostenfreie Anmeldung bis **02.11.2024** unter
info@landfrauen-rheinland-nassau.de

DEZEMBER

Auf einen ONLINE-Kaffee mit... COMING SOON

Ergänzende Angebote der
Landesvereinigung der Ländlichen
Erwachsenenbildung e.V.:

Ausbildung zur/zum Nachhaltigkeits-
Botschafter*in

kostenlose Ausbildung, 34 Unterrichtseinheiten, ein
ganztägiger Präsenzworkshop (an acht Standorten)
plus fünf vierstündige Online-Workshops:

Präsenztermine:

10. April 2024 – Trier

18. April 2024 – Daun

24. April 2024 – St. Goar

30. April 2024 – Bad Marienberg

In unserer kostenlosen Ausbildung laden wir Sie dazu
ein, die Bedeutung und die Auswirkungen der
nachhaltigen Entwicklung auf unser tägliches Leben
zu entdecken oder zu vertiefen, zu reflektieren und zu
verstehen, wie Sie aktiv zur Gestaltung einer
nachhaltigen Zukunft beitragen können.

Nähere Informationen: <https://www.leb-rlp.de/nachhaltigkeits-botschafterinnen/>; mohr@leb-rlp.de; Tel: 0671 7961 2266

Weiterbildungsangebote in Zusammenarbeit mit dem Fachzentrum Ernährung, DLR Montabaur

Online Schulung:

Hygiene auf Festen (Hygieneschulung incl. Infektionsschutzbelehrung)

Dienstag, 16.04.2024, 18-20 Uhr ODER

Donnerstag, 26.09.2024, 18-20 Uhr

Warum ist Hygiene so wichtig?

Welche Speisen sind für Feste geeignet?

Was ist bei der Herstellung der Speisen zu beachten?

Wie sollen die Speisen transportiert werden?

In diesem Vortrag erfahren Sie, hinsichtlich Hygiene, alles über Transport, Lagerung und Präsentation von Speisen.

Außerdem erfolgt die Wiederholungsbelehrung nach

§§ 42 und 43 Infektionsschutzgesetz.

Anmeldung bitte online:

16.04.24.:

<https://www.fze.rlp.de/FZE/Termine/nach-Datum/DLR07985>

26.09.24.:

<https://www.fze.rlp.de/FZE/Termine/nach-Datum/DLR07986>

Referentin: Kerstin Awan, Fachzentrum Ernährung,
DLR Westerwald Osteifel

Montag, 04.03.2024

Online-Schulung: Gemüse Fermentieren – Anleitung und gesundheitliche Vorteile

Fermentation findet bei der Herstellung vieler Lebensmittel Verwendung.

Diese uralte Methode Lebensmittel haltbar zu machen, braucht nicht nur wenig Energieeinsatz, sie hat auch einige ernährungsphysiologische Vorteile. Wie fermentierte Produkte ganz einfach zu Hause hergestellt werden können und was dabei beachtet werden sollte, wird ausführlich in diesem Web-Seminar erklärt.

Referentin: Melina Ebert, Fachzentrum Ernährung,
DLR Montabaur

Ort: ONLINE

Anmeldungen an:

info@landfrauen-rheinland-nassau.de

oder unter:

<https://www.fze.rlp.de/FZE/Termine/nach-Datum/DLR07987>

Dienstag, 12.03.2024

ONLINE-Vortrag: Fit für die gesunde Familienkost

Kostenfreie Anmeldung unter:

<https://www.fze.rlp.de/FZE/Termine/nach-Datum/DLR07988> oder info@landfrauen-rheinland-nassau.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>

Verantwortlich für das

Weiterbildungsprogramm: Yvonne Pauly

Präsidentin: Gudrun Breuer

Geschäftsführerin: Ines Unger

