

Das Mentoring ~ Der/Die Mentor/-in

Rückenwind für Newcomer/-innen

Langjährige Ehrenamtler/-innen sollten ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrung nicht für sich behalten. Im Rahmen von Frauen Plus können Sie sich als Mentor/-in aktiv für die Förderung von Newcomer/-innen im Ehrenamt einsetzen und somit das Ehrenamt im Sport langfristig stärken.

Gemeinsam das Ehrenamt stärken

Mit Ihrem oder Ihrer Mentee erarbeiten Sie eine Zielstellung und stehen ihm oder ihr anschließend beratend zur Seite. Durch Ihr Engagement als Mentor/-in erleichtern Sie nicht nur dem Ehrenamtsnachwuchs den Einstieg, sondern bekommen auch selbst neue Impulse und Ideen für Ihre Vereins- oder Verbandsarbeit.

Unterstützen Sie Frauen Plus als Mentor/-in und sichern Sie den Ehrenamtsnachwuchs!

Die Mentorin / Der Mentor

als erfahrene/-r Sportorganisationsinsider

Eigenschaften

- + fragen und zuhören können
- + offen für Neues
- + teilhaben lassen und unterstützen

Aufgaben

- + beraten
- + Feedback geben
- + Kontakte knüpfen

Gewinn

- + Sicherung des Führungsnachwuchses im organisierten Sport
- + Reflexion des eigenen Handelns
- + Einblicke in die Herausforderungen des Nachwuchses
- + Netzwerkerweiterung

Das Mentoring ~ Der/Die Mentee

Mit Mentoring im Ehrenamt durchstarten

Man fühlt sich einfach sicherer, wenn man eine/-n Partner/-in an der Seite hat, der oder die einen beraten und unterstützen kann und der oder die einfach weiß wo es lang geht. Damit auch Sie sich in Ihrem neuen Ehrenamt sicher fühlen können, bietet Frauen Plus Ihnen ein persönliches Mentoring.

Gemeinsam stark

Egal, ob Sie das erste Mal eine Vereinsfeier vorbereiten oder planen, den Vorsitz eines Vereins zu übernehmen, wir unterstützen Sie. Ehrenamtliche Mentor/-innen mit viel Erfahrung in der Vereinsarbeit stehen Ihnen mit ihrer Expertise zur Seite und hauptamtliche Expert/-innen beantworten Ihre Fragen. Darüber hinaus helfen wir Ihnen, Fördermittel zu akquirieren und passende Fortbildungen zu finden. Auf jeden Fall ist Ihnen in den Workshops von Frauen Plus ein Platz garantiert.

Melden Sie sich als Mentee und profitieren Sie von einem starken Netzwerk!

Die Mentee / Der Mentee

als motivierter Ehrenamtsnachwuchs

Eigenschaften

- + Offenheit
- + Zuverlässigkeit
- + Eigenverantwortlichkeit

Aufgaben

- + Ziele formulieren
- + Verantwortung übernehmen
- + aktiv auf Mentor/-in zugehen

Gewinn

- + konkrete Unterstützung bei der Durchführung eigener Projekte
- + Informationen über Sportstrukturen
- + Zugang zu Netzwerken
- + Weiterentwicklung der Persönlichkeit

Jetzt anmelden!

www.lsb-berlin.de

unter der Rubrik

Angebote > Frauen und Gleichstellung

**Trauen Sie sich und
übernehmen Sie ein Ehrenamt!**

Wir unterstützen Sie dabei!

Ansprechpartner:

Landessportbund Berlin
Abteilung Sportentwicklung
Tel.: 030 300 02 – 0

FrauenUndGleichstellung@lsb-berlin.de

Frauen Plus ist ein Programm des Landessportbundes Berlin e.V. und wird finanziert aus der Fördervereinbarung zur Zukunftssicherung des Sports.

PLUS
Frauen

Das PLUS für's Ehrenamt



LANDES
SPORTBUND
BERLIN

**Mit spannenden
Workshops
und persönlicher
Unterstützung
ins Ehrenamt**

Frauen Plus ~ für einen erfolgreichen Start ins Ehrenamt

Ein Ehrenamt zu übernehmen ist ohne Frage eine Herausforderung. Oft kann man gar nicht wirklich einschätzen, was auf einen zukommt und welche Fähigkeiten man benötigt.

Mit „Frauen Plus – das Plus fürs Ehrenamt“ hat der Landessportbund Berlin nun ein über sechs Jahre laufendes Programm geschaffen, welches Frauen auf ihrem Weg ins Ehrenamt unterstützt. Seien Sie von Anfang an dabei und starten Sie mit Frauen Plus noch dieses Jahr ins Ehrenamt.

Im Ehrenamt gewinnen alle

Egal ob Sie völlig neu einsteigen oder bald eine andere Tätigkeit als bisher übernehmen, Frauen Plus hält für jede/-n das Richtige bereit. In hochwertigen Workshops können Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen und im persönlichen Mentoring erhalten Sie Rückendeckung von einem starken Netzwerk. Ab Herbst 2018 erfahren Sie dann auch in einer umfangreichen Broschüre alles, was sie für den Einstieg ins Ehrenamt wissen sollten.

Lassen Sie sich durch Frauen Plus unterstützen und wagen Sie den Schritt ins Unbekannte! Denn eines ist auf jeden Fall klar: Von starken Frauen im Ehrenamt profitieren am Ende alle!

Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Mitglieder eines förderungswürdigen Vereins oder Verbands des Landessportbundes Berlin

Die Workshops

Gestärkt ins Ehrenamt

Um im Ehrenamt erfolgreich zu sein, benötigt man verschiedene Fähigkeiten, wie zum Beispiel Kreativität und Durchsetzungsvermögen. In den Workshops von Frauen Plus haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fähigkeiten auszubauen und neue Talente zu entdecken. Angeleitet von qualifizierten Referent/-innen sind die Themen inhaltlich auf die Bedingungen im Ehrenamt abgestimmt. Damit sich auch junge Eltern voll und ganz auf die Workshops konzentrieren können, bieten wir parallel eine Kinderbetreuung an.

Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten

Viele Voraussetzungen für das Ehrenamt bringen Sie garantiert schon mit. Frauen Plus möchte Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihre Fähigkeiten zu trainieren und zu festigen. Mit Workshops zu persönlichen, sozialen und methodischen Fähigkeiten können Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung vorantreiben und eine wirkungsvolle Arbeitsweise entwickeln. Werden Sie zum oder zur Entscheidungsträger/-in! Mit Frauen Plus haben Sie die perfekte Grundlage, um sich mit Freude im Sport zu engagieren.

Nutzen Sie die Chance der Workshopangebote, die speziell auf das Ehrenamt im Sport ausgerichtet sind und melden Sie sich an!

Themen und Termine 2018

Erfolgreich kommunizieren 15.-16.06.2018

exklusiv für Frauen

Kommunikation gezielt und wirkungsvoll einsetzen zu können, ist zentraler Erfolgsfaktor im menschlichen Miteinander. Gespräche souverän zu steuern und die richtigen Worte zu nutzen, kann man trainieren. Sie lernen Strategien für konstruktive Gespräche kennen und sind in der Lage, auch in schwierigen Gesprächssituationen erfolgreich zu agieren und Kritik ohne Schaden für die Beziehung zu formulieren.

**Zeit: Freitag von 17-20 Uhr, Samstag von 9-16 Uhr
Anmeldefrist: 28.05.2018**

Stärken stärken 24.-25.08.2018

exklusiv für Frauen

Welche Stärken habe ich? Wie kann ich diese nutzen? Das Erfolgsgeheimnis jeder Person liegt in ihrer ganz individuellen Persönlichkeitsstruktur. Persönlichkeit ist keine Frage der Rolle, die man im Leben spielt, sondern bedeutet Stimmigkeit von inneren Potenzialen und äußerem Auftreten. Der Workshop „Stärken stärken“ soll Ihnen ermöglichen, Ihre persönlichen Stärken und Verhaltenspräferenzen zu identifizieren und diese dann auch effektiv in ihren Sportverein einzubringen.

**Zeit: Freitag von ca. 17-20 Uhr, Samstag von ca. 9-16 Uhr
Anmeldefrist: 13.08.2018**

Überzeugend präsentieren 21.-22.09.2018

exklusiv für Frauen

Gut präsentieren bedeutet erfolgreich zu überzeugen, von sich selbst und vom eigenen Anliegen. Es gilt die Grundlagen der Kommunikation, Argumentation und Visualisierung zu einer wirksamen, zielgruppenorientierten Präsentation zu kombinieren. Um die Inhalte wirkungsvoll zu vermitteln, kommt es auf sicheres Auftreten, aussagekräftige Statements und stichhaltige Argumente an. In diesem Training arbeiten Sie konkret daran, Ihre Stärken beim Präsentieren hervorzuheben, um so Ihr Publikum noch überzeugender anzusprechen. Die vielen praxisnahen Trainingseinheiten werden mit der Kamera aufgezeichnet und anschließend analysiert.

**Zeit: Freitag von ca. 17-20 Uhr, Samstag von ca. 9-16 Uhr
Anmeldefrist: 10.09.2018**

Zeit- und Selbstmanagement 08.-09.06.2018

für alle Geschlechter offen

Besonders im Sportumfeld, wo die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, Hobby und Beruf verwischen, wo Verpflichtungen abends und am Wochenende die Regel sind, bleibt den Akteuren meist wenig Zeit. Es fehlt damit oft die Gelegenheit, eigene Ziele und das eigene Handeln zu reflektieren, neue Kraft zu tanken und so mit Energie in neue Projekte zu starten. In diesem Seminar nehmen Sie sich die Zeit, die Herausforderungen des Alltags gelassen zu betrachten und herauszufinden, wie Sie auf gesunde Weise erfolgreich sein können.

**Zeit: Freitag von 18-21 Uhr, Samstag von 9-16 Uhr
Anmeldefrist: 04.06.2018**

Kreative Ideenfindung 12.-13.10.2018

für alle Geschlechter offen

„Ich habe keine Lösung, aber ich bewundere das Problem.“ Um bei komplexen Problemen trotzdem zu einer Lösung zu kommen, braucht es zum Teil ganz neue Ansätze, die das kreative Potenzial aller Beteiligten optimal zum Einsatz bringen können. In diesem Seminar setzen Sie sich mit Methoden und Instrumenten auseinander, mit denen Sie sich komplexen Problemstellungen von einer neuen Seite nähern können. Zudem erarbeiten Sie, wie Sie bei der Implementierung neuer Ideen in Ihrer Organisation vorgehen können.

**Zeit: Freitag von ca. 17-20 Uhr, Samstag von ca. 9-16 Uhr
Anmeldefrist: 01.10.2018**

Projektmanagement 09.-10.11.2018

für alle Geschlechter offen

Dieses Praxisseminar bietet einen systematischen Überblick über Projektmanagement. Die Teilnehmer/-innen erproben wichtige Instrumente zur erfolgreichen Planung und Initiierung eines Projektes anhand konkreter Praxisbeispiele und tragen Tipps und Tricks für ihre eigene Praxis zusammen. Das direkte Ausprobieren agiler Herangehensweisen und die Präsentation einfacher digitaler Lösungen, die auch ohne Vorkenntnisse anwendbar sind, runden das Programm ab.

**Zeit: Freitag von ca. 17-20 Uhr, Samstag von ca. 9-16 Uhr
Anmeldefrist: 29.10.2018**

