

## Ich hab' was zu sagen

### Vor Gruppen sprechen

#### Ort:

Landvolkshochschule St. Gunther, Hengersberger Str. 10, 94557 Niederaltich

#### Fr 19.06.2026, 14:00 - 18:30 Uhr

"Ich stell mich nicht vorne hin", "Ich arbeite gerne mit, aber Ansprachen halte ich nicht", "Vor Leuten traue ich mich nicht sprechen" - so die häufig gehörten Einwände bei Vorstandswahlen. Dabei kann es durchaus Spaß machen, "da vorne" zu stehen. Wir Frauen haben was zu sagen! Und es gibt Tricks und Hilfestellungen, um die Angst zu überwinden.

Bei diesem Seminar lernen Sie

- die Schlüsselstellung des richtigen Atmens
- die Signale des Körpers nutzen
- die Wichtigkeit von Humor
- wie hilfreich die richtige Vorbereitung ist
- wie Sie guten Kontakt mit den Zuhörerinnen herstellen.

In der geschützten Atmosphäre dieses Nachmittags können Sie sich unverbindlich und angstfrei ausprobieren.

#### Anmeldung:

bis 12. Juni im KDFB-Diözesanbüro Passau, Tel.: 0851/36361, [passau.kdfb@bistum-passau.de](mailto:passau.kdfb@bistum-passau.de)

#### Kosten:

15 Euro / keine für KDFB-Mitglieder zzgl. 7,50 Euro für Kaffee und Kuchen

#### Kirchengemeinde:

#### Katholischer Deutscher Frauenbund

Diözesanverband Passau e. V.

Ludwigsplatz 4

94032 Passau

Telefon: 0851 3 63 61

Telefax: 0851 3 18 12

[passau.kdfb@bistum-passau.de](mailto:passau.kdfb@bistum-passau.de)