

Workshops 1. Serie 13:45 – 15:00 Uhr

*Bitte 1. und 2. Wahl angeben*

### 1. **Souverän auftreten**

Elisabeth Augstburger, ehemalige Landratspräsidentin BL

Wie kann ich mit meinem persönlichen Auftritt überzeugen und einen positiven, nachhaltigen Eindruck hinterlassen? Wie bleibe ich auch in schwierigen Situationen souverän? Ein motivierender Input und Erfahrungsberichte sollen uns für kommende Auftritte inspirieren.

### 2. **Dignité tout en nuances / Menschenwürde nuanciert** *bilingue*

Dr. Verena Schweizer-Rohrer, Psychiatrie et psychothérapie FMH.

Sur la base de vignettes issues de la pratique des soins à domicile nous discutons de différents aspects de la dignité et leurs implications dans la prise en charges de personnes âgées ou atteintes psychiquement.

Auf der Basis von Beispielen aus der Praxis der Spitex diskutieren wir verschiedene Aspekte der Menschenwürde und deren möglichen Konsequenzen für die Pflege alter oder psychisch kranker Menschen.

### 3. **Social Media – Kompetent und mit Profil unterwegs**

Evelyne Baumberger, Journalistin und Theologiestudentin

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn – die Plattformen haben verschiedene Zielgruppen und Chancen. Finde im Workshop deine Stimme auf Social Media und erfahre do's und don'ts. Schick mir konkrete Fragen gerne im Voraus! an [evelyne\\_baumberger@yahoo.de](mailto:evelyne_baumberger@yahoo.de)

### 4. **Familie-Beruf-Politik - Wie bringe ich alles unter einen Hut?**

Elisabeth Rickenbach, Kantonsrätin TG, Pflegefachfrau HF, Familienfrau

Der Einblick in meine persönliche «Hutfabrikation» und Erfahrung wird Mut machen, verschiedene Hüte auszuprobieren. Wo fühle ich mich wohl und würdig? Beim Erfahrungsaustausch und Rollenspiel setzen wir uns mit den Fragen, Bedenken, Chancen und Motivationen auseinander.

### 5. **Sicher und überzeugend argumentieren**

Ladina Spiess, Moderatorin und Texterin

Als Politikerin müssen Sie in einer Debatte Ihre Position kurz und klar auf den Punkt bringen. Wie schaffen Sie es, auch unter Zeitdruck Argumente zu formulieren und glaubwürdig zu kommunizieren? Sie bekommen praktische Tipps und üben die Spontanrede.

### 6. **Menschenwürde – Reflexion mit Pinsel und Farbe**

Karin Wüthrich, Maltherapeutin und Sozialpädagogin

...Innere Bilder über Würde sollen Formen und Farbe bekommen und sichtbar werden. Die Würde ist verletzlich, diesen Gefühlen werden wir auch während dem Malen begegnen. Es braucht keine Vorkenntnisse. Die Bilder werden nicht interpretiert und kommentiert.

**7. Unterstützung gewinnen – Grundgedanken zum erfolgreichen Fundraising**

Sandra Senn, Parteivorstand EVP Schweiz

Ein Projekt endlich in Angriff nehmen – wenn nur die Sache mit den Finanzen nicht wäre! Gemeinsam nähern wir uns dem Thema Fundraising, räumen mit falschen Vorstellungen auf und benennen Stolpersteine. Erfahrungsberichte und praktische Tipps lassen uns erste Schritte wagen.

**8. Mut mit Farbe und Stil**

Silvia Meeuwse, ALPHAIMAGE, Dipl. Imageberaterin eidg. FA

Wir wirken immer! Auch Farben samt Kleiderstil sprechen eine Sprache. Ob gestreift, geblümt, oder getupft -, passt wirklich alles was gefällt? Mit neuem Mut und Schwung, frisch, glaubwürdig und kompetent wirken. Denn es liegt viel mehr "Schönheit" drin als sich viele Frauen zugestehn.

**9. Meine Vision als EVP-Politikerin**

Lilian Studer, Grossrätin AG, Geschäftsführerin Blaues Kreuz AG/LU

Warum engagiere ich mich oder will mich politisch engagieren? Welche Themen sind mir wichtig und wofür soll ich mich einsetzen? Auf diese Frage werden wir mit einem Input, motivierenden Anregungen, durch Übungen und auch durch Erfahrungsaustausch im Workshop eingehen.

**10. Gebet für die Politik**

Susanne Oram-Blaser, Familienfrau, Mitglied EVP Winterthur

Wir tauschen darüber aus warum, wie und wozu wir durch Gebet Einfluss auf die Politik nehmen und geistlichen Support geben können und wollen. Wir lassen uns ermutigen und inspirieren, regelmässig für die EVP und die Politik zu beten. Wir beten gemeinsam für unsere politischen Anliegen.

**11. Sicher und überzeugend argumentieren**

Ladina Spiess, Moderatorin und Texterin

Als Politikerin müssen Sie in einer Debatte Ihre Position kurz und klar auf den Punkt bringen. Wie schaffen Sie es, auch unter Zeitdruck Argumente zu formulieren und glaubwürdig zu kommunizieren? Sie bekommen praktische Tipps und üben die Spontanrede.