

DONNERSTAGS VORTRÄGE 2023

Ein Angebot der
**Gleichstellungsstelle &
StadtBibliothek Koblenz**
im Juli – August 2023

**koblenz.de/gleichstellung
stb.koblenz.de**

Bild: i/fotostock – freepik.com



KOBLENZ
VERBINDET.

**Gleichstellungsstelle
StadtBibliothek**

2023

13. Juli — Ute Simon

Ich habe etwas zu sagen – und traue mich

20. Juli — Tanja Geißler

Generationen gehen gemeinsam auf Reise

27. Juli — Prof. Dr. Eva Lia Wyss

Liebesbriefe von 1900 bis heute

3. August — SoliNet RLP

Hatespeech / Hassrede

10. August — Ute Simon

Mentale Ausdauer – never give up!

17. August — Conny Zech

Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

Kraft für die Zukunft, Mut für den Alltag, gutes Miteinander!

Wir freuen uns, Ihnen in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Programm im Rahmen unserer beliebten Donnerstagsvorträge anbieten zu können. Und vor allem freut es uns sehr, dass wir dies wieder uneingeschränkt in Präsenz tun können!

Nach den besonderen Zeiten, die hinter uns allen liegen und viele an ihre Grenzen gebracht haben, liegt in diesem Jahr der Fokus auf der Stärkung des eigenen Selbst und auf dem bewussten Wahrnehmen, dem Reflektieren.

Gönnen wir uns im Juli und August eine kurze Auszeit vom alltäglichen Trubel und lassen wir uns von unseren Referentinnen neue Impulse geben, die im Alltag helfen und diesen bereichern können.

Wir freuen uns auf interessante Vorträge und einen angeregten Austausch mit Ihnen!

*Ihr Team der
Donnerstagsvorträge*

Ich habe etwas zu sagen – und traue mich *Der Weg vor das Publikum*

Egal ob Elternabend, Referat an der Uni, Präsentation auf der Arbeit oder Begrüßung bei einer Veranstaltung, der öffentliche Auftritt und die Rede vor Anderen ist nicht Allen in die Wiege gelegt.

Vielleicht bewundern wir sogar insgeheim vortragende Personen für ihren Mut vor Publikum frei zu reden und wünschen uns diese Gabe auch selbst.

Die gute Nachricht: Wenn man möchte, kann man das lernen. Unsere Referentin ist selbst diesen Weg gegangen und hat heute ein gutes Gefühl vor Publikum aufzutreten.

Erfahren Sie, wie man die Traute dafür entwickelt in der nächsten Gesprächsrunde den Finger zu heben oder sogar selbst die Bühne zu erobern. Lernen Sie spannende und sofort umsetzbare Tools kennen, mit denen Ihr Auftritt gelingt.



Ich traue mich und vertraue mir.

REFERENTIN

Ute Simon

Mental-Coach, Buchautorin, Speaker

www.simon-ute.com

Generationen gehen gemeinsam auf Reise

Eine Veranstaltung für Großeltern, Eltern und ihre Kinder

Gehen Sie gemeinsam auf »Familienreise« und erleben Sie einen generationenübergreifenden Nachmittag.

Inspiziert von den Reiseabenteuern der selbstbewussten, jungen Hauptdarstellerin im Buch »Rucksack Girl, bleib mal stehen!« begeben wir uns zusammen mit der Autorin Tanja Geißler auf die Spuren unserer (Ur)AhnInnen und schauen, wo sich deren (Lebens-)Wege mit den unseren heutzutage kreuzen.

Worin liegen die Herausforderungen und Chancen, wenn wir diesbezüglich in einen engen Dialog treten?

Eine Veranstaltung zum Mitmachen, Austauschen und Eintauchen nach eigenem Belieben.

REFERENTIN

Tanja Geißler

Autorin und Lehrerin

www.rucksackgirl.de

Liebesbriefe von 1900 bis heute

Zwischen Alltagsschreibe und Poesie

Im Koblenzer Liebesbriefarchiv wurden inzwischen zehntausende romantische Botschaften aus der Zivilbevölkerung zusammengetragen, die von der Gegenwart bis ins vergangene Jahrhundert zurückreichen. Das Spektrum reicht vom klassischen Brief, über Postkarten, Faxnachrichten, E-Mails bis hin zu Messenger-Nachrichten und Graffitis. Viele davon haben Männer verfasst, doch auch Frauen haben schon immer romantische Botschaften geschrieben.

Erfahren Sie, welche Entwicklung der Liebesbrief im Lauf der Zeit genommen hat, wie sich sprachliche Ausprägungen gewandelt haben und ob man heute noch von einer »männlichen« Textgattung ausgehen kann.

Die authentischen Botschaften sind nicht nur für die Sprachwissenschaft spannend. Alle Interessierten können sich über das bürgerwissenschaftliche Projekt »Gruß & Kuss. Liebesbriefe digital« oder den monatlichen Liebesbriefstammtisch an der Universität Koblenz aktiv beteiligen.

REFERENTIN

Prof. Dr. Eva Lia Wyss

Sprachwissenschaftlerin an der Universität Koblenz

Gründerin des Liebesbriefarchivs

liebesbriefarchiv.de

Hatespeech/Hassrede

Anfeindungen on- und offline begegnen

Ob im Alltag, auf der Straße, in Gesprächen oder beim Austausch in der digitalen Welt, Anfeindungen können in vielerlei Art und Weise erfolgen und werden spätestens mit dem Durchbruch der sozialen Medien heiß diskutiert.

Was ist die sogenannte Hatespeech/Hassrede genau, welche Strategien verbergen sich dahinter, wen trifft sie und wie kann ich ihr begegnen?

Durch die Beantwortung dieser Fragen werden auch die Verknüpfungen von digitalem und analogem Raum beleuchtet. Sie erfahren, wo Betroffene Unterstützung finden können, welche Möglichkeiten es gibt gegen Hatespeech/Hassrede vorzugehen und lernen Tipps zur Online-Sicherheit und Kommunikation kennen.

Die Beratungsstelle »SoliNet – gegen Hass und Gewalt im Netz in Rheinland-Pfalz« wurde im September 2021 eröffnet und ist Teil des Landesaktionsplans gegen Rassismus und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit für Rheinland-Pfalz.

REFERENTIN

SoliNet RLP

Beratung gegen Hass und Gewalt im Netz in Rheinland-Pfalz

www.solinet-rlp.de

Mentale Ausdauer – never give up!

Sich selbst überraschen, was alles so geht

Wie schaffe ich es, meine Kraft über Tag so einzuteilen, dass für den wichtigen Termin um 20 Uhr noch genügend Energie da ist? Wie gelingt es, an langwierigen, aber wichtigen Themen dran zu bleiben, ohne die Motivation zu verlieren?

Welche Tools gibt es, mit denen ich zum einen Prophylaxe für meine Gesundheit und damit auch für meine Ausdauer betreiben kann und die mir zum anderen im »Notfall« weiterhelfen?

Was kann uns Ausdauersport in dieser Hinsicht lehren?

Freuen Sie sich bei diesem Vortrag auf authentisches Storytelling durch die Referentin. Mental-Coach und Ausdauersportlerin Ute Simon mit Einblicken, wie es andere machen, was davon Jede:r nutzen kann und wie einfach es sein kann und darf.



Mentale Stärke ist meine Leidenschaft.

REFERENTIN

Ute Simon

Mental-Coach, Buchautorin, Speaker

www.simon-ute.com

Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen *Belästigung – nicht mit mir!*

Beleidigungen, Diskriminierungen, Grenzüberschreitungen und Belästigungen sind Alltagserfahrungen vieler Frauen und Mädchen.

Die wenigsten haben gelernt, sich dagegen zu wehren und oft bleibt ein verunsicherndes Gefühl zurück. Kommentare, wie »Stell dich nicht so an« oder »Das war bestimmt nicht so gemeint« verstärken die Verunsicherung und stellen die eigene Wahrnehmung in Frage.

Lernen Sie, solche Situationen möglichst frühzeitig zu erkennen und sich ihnen entschlossen entgegen zu stellen.

Die Referentin ist Mitbegründerin und Mitarbeiterin im Frauennotruf Koblenz und ausgebildete Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin nach dem Konzept von Sunny Graff, entwickelt von Frauen für Frauen und Mädchen.

Das Konzept spricht alle Frauen und Mädchen an, unabhängig von Alter, Hautfarbe, Herkunft, Größe und Gewicht, körperlichen und geistigen Behinderungen.



Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren.

REFERENTIN

Conny Zech

Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungstrainerin

www.frauennotruf-koblenz.de

HINWEIS

Die Donnerstagsvorträge finden in der StadtBibliothek im Forum Confluentes (Zentralplatz 1, 56068 Koblenz) statt.

EINTRITT je 4,00 € (Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre frei)

VORVERKAUF Karten sind ab dem 7. Juni 2023 ausschließlich in der StadtBibliothek erhältlich

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, eine Platzreservierung ist nicht möglich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Die Vorträge beginnen um 17 Uhr, Einlass ist ab 16:30 Uhr. Wir bitten zu beachten, dass nach 17 Uhr leider kein Einlass mehr möglich ist.

INFO

Gleichstellungsstelle der Stadt Koblenz

TELEFON (0261) 129 1051

E-MAIL gleichstellungsstelle@stadt.koblenz.de

INTERNET www.koblenz.de/gleichstellung →



StadtBibliothek Koblenz

TELEFON (0261) 129 2626

E-MAIL stb@stadt.koblenz.de

INTERNET www.stb.koblenz.de →

