



## JUN 25.

**Zeit**  
10 bis 17 Uhr

**Ort**  
PFL, Seminarraum 2  
Peterstraße 3  
26121 Oldenburg

**Teilnahmegebühr**  
95 Euro

**Anzahl Teilnehmer**  
min. 5 bis max. 12

**Inhaltliche Rückfragen**  
jue.boese@googlemail.com

**Anmeldung**  
Bis 17.06.2021 bei  
<https://triviar.de/course/278>

## INSPIRIERE DEIN NETZWERK!

### BÜHNENPRÄSENZ UND MODERATION

Was macht einen guten Vortrag, eine Moderation und das freie Sprechen vor Publikum aus? Wie kann man sich und Inhalte am besten präsentieren? Worauf kommt es beim Netzwerken an? Die Antwort liegt oft in unserer Wirkung auf andere, der „Bühnenpräsenz“.

In diesem Workshop lernen wir unseren eigenen Ideen und Impulsen und unserer eigenen Persönlichkeit zu vertrauen und sie so auf die Bühne zu bringen, dass sie bei Kolleg\*innen, beim Publikum und in unserem Netzwerk ankommen. Das eigene Licht nicht unter den Scheffel stellen, sondern Klarheit, Einfachheit und Präsenz in Körper, Stimme und Gestik zu entwickeln – darum geht es. Wir lernen hier unsere persönliche Komfortzone zu vergrößern, unsere Bühnenpräsenz zu verbessern und sie in die Moderation und unser Netzwerk zu übertragen.



**Jürgen Boese** ist Diplom Pädagoge, Kulturreferent beim Studentenwerk Oldenburg, Improvisations-Schauspieler bei Wat Ihr Wollt und 12 meter Hase und künstlerischer Leiter des Improtheaterfestivals SpontanOL. [www.juergen-boese.de](http://www.juergen-boese.de)

## JUL 2.

**Zeit**  
10 bis 17 Uhr

**Ort**  
PFL, Vortragsraum  
Peterstraße 3  
26121 Oldenburg

**Teilnahmegebühr**  
95 Euro

**Anzahl Teilnehmer**  
min. 5 bis max. 12

**Inhaltliche Rückfragen**  
meister-ol@web.de

**Anmeldung**  
Bis 24.06.2021 bei  
<https://triviar.de/course/280>

## DAS GESUNDHEITSRAD

### SELBSTSTÄNDIGKEIT IM FLOW MIT DEN EIGENEN KRÄFTEN

Gerade Solo-Selbständige arbeiten oft über die eigenen Kräfte, um ihr Unternehmen voranzubringen. Insbesondere Frauen sind leicht bereit, ihre Bedürfnisse zurückzustellen, wenn sie neben ihrer Arbeit auch noch für Familie und Kinder da sein wollen.

Der Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, im ersten Schritt die eigenen Stressfaktoren zu ermitteln und in einem persönlichen Profil sichtbar zu machen. Im zweiten Schritt geht es dann darum, zu prüfen, was bereits gut läuft und wie weitere günstige Arbeitshaltungen und Bedingungen hergestellt werden können, die die eigene individuelle Situation stärken.

Dabei wird das gesamte Netz von persönlicher Lebensbalance und Sicherheit einbezogen.



**Marion Meister** ist selbständige und von der Deutschen Gesellschaft für Supervision zertifizierte Supervisorin, Coach und Organisationsberaterin. Sie ist ausgebildet in systemischer Kurzzeittherapie mit Schwerpunkten im Sucht- und Traumbereich. [www.cre8oldenburg.de/user/marionmeister/](http://www.cre8oldenburg.de/user/marionmeister/)

## AUG 27.

**Zeit**  
16 bis 20 Uhr

**Ort**  
CORE Oldenburg  
Heiligengeiststraße 8  
26121 Oldenburg

**Teilnahmegebühr**  
55 Euro

**Anzahl Teilnehmer**  
min. 5 bis max. 12

**Inhaltliche Rückfragen**  
egdorf@cre8oldenburg.de

**Anmeldung**  
Bis 20.08.2021 bei  
<https://triviar.de/course/282>

## ERFOLGREICH DURCH ILLUSTRATION

### ILLUSTRATION IM UNTERNEHMEN VISUELL – VERSTÄNDLICH – KOMMUNIKATIV

Illustrationen bebildern die Welt, in der wir leben, und machen sie bunter. Sie visualisieren Informationen und übersetzen schwer fassbare Themen in verständliche Bilder, die auch im internationalen Kontext – unabhängig von Sprache – funktionieren.

In Zeiten, in denen der Gebrauch digitaler Medien immer mehr Raum einnimmt und Informationen immer schneller verfügbar und erfassbar sein müssen, spielen Bilder eine wesentliche Rolle in der Kommunikation und bei der Vermittlung von Inhalten. Illustrator\*innen vereinen in ihrer Tätigkeit ästhetische, wirtschaftliche und inhaltliche Ansprüche.

In diesem Workshop wird vermittelt, wo es für Unternehmen sinnvoll ist, Illustration als einzigartiges Marketing-Instrument erfolgreich einzusetzen.



**Norbert Egdorf** ist Kommunikationsdesigner mit den Schwerpunkten Grafik, Design und Illustration. Er ist Gründer des Festivals der Illustratoren und Mitglied in mehreren Netzwerken (Deutscher Kulturrat, Deutscher Designstag, BEDA, Illustratoren Organisation, Bologna Children's Book Fair). [www.egdorf.com](http://www.egdorf.com)

## SEP 10.

**Zeit**  
9 bis 15 Uhr

**Ort**  
Glaswerk Oldenburg  
Emsstraße 18  
26135 Oldenburg

**Teilnahmegebühr**  
95 Euro

**Anzahl Teilnehmer**  
min. 5 bis max. 12

**Inhaltliche Rückfragen**  
kessseule@gmail.com

**Anmeldung**  
Bis 2.09.2021 bei  
<https://triviar.de/course/283>

## ONLINE MARKETING MIT WIRKUNG

### WEBSITE, GOOGLE, SOCIAL MEDIA

Wie geht man vor, um erfolgreich und kostengünstig ins Online-Marketing einzusteigen? Wie gut ist mein Unternehmen bereits online aufgestellt? Was kann ich tun, um im Internet gefunden zu werden? Der Workshop gibt dazu wichtige Hinweise, nicht zuletzt, um besser einschätzen zu können, ob meine Online-Aktivitäten wahrgenommen werden.

Im Workshop werden wir versuchen digital zu denken. Worauf muss ich technisch achten? Was muss ich tun, damit meine Website nicht nur optisch ansprechend ist und beim Betrachter einen tollen Einblick und Eindruck hinterlässt, sondern mich die Suchmaschine auch versteht bzw. findet?



**Ulrich Kesse** war 25 Jahre bei der EMI Music und ist danach ganz ins Online-Business eingestiegen. Über diverse Stationen und Agenturen erwarb er sich einen tiefen Einblick in digitale Strategien zum Online-Marketing. [www.cre8oldenburg.de/user/ulrich-kesse/](http://www.cre8oldenburg.de/user/ulrich-kesse/)

## OKT 8.

**Zeit**  
10 bis 17 Uhr

**Ort**  
PFL, Großer Clubraum  
Peterstraße 3  
26121 Oldenburg

**Teilnahmegebühr**  
95 Euro

**Anzahl Teilnehmer**  
min. 5 bis max. 12

**Inhaltliche Rückfragen**  
jue.boese@googlemail.com

**Anmeldung**  
Bis 30.09.2021 bei  
<https://triviar.de/course/279>

## SPONTANITÄT

### IMPROVISATION - WIE GEHT DAS?

Wir alle kennen das: Im Alltag kommen unvorhersehbare Situationen auf uns zu, in denen wir spontan sein müssen. Wir müssen improvisieren, um im jeweiligen Moment das Richtige zu tun. Doch geht das überhaupt? Gibt es dafür besondere Regeln? Beim Improvisationstheater ist Spontanität das A&O - und diese Technik lässt sich gut auf andere Situationen übertragen.

In diesem Workshop werden die Grundlagen und Techniken des improvisierten Theaters vorgestellt und für Alltagssituationen von Unternehmen angewendet. Mit speziellen Übungen und Spielen werden kreative Potentiale (wieder) entdeckt und gefördert. Improtheater macht nicht nur viel Spaß, ist schnell und witzig, sondern trainiert auch Spontanität, Bühnenpräsenz, kommunikative Fähigkeiten sowie Fremd- und Selbstwahrnehmung.



**Jürgen Boese** ist Diplom Pädagoge und Kulturreferent beim Studentenwerk Oldenburg. Seit 14 Jahren ist er Improvisations-Schauspieler bei den Improtheatergruppen Wat Ihr Wollt und 12 meter Hase. Zudem ist er künstlerischer Leiter des Improtheaterfestivals SpontanOL sowie Moderator. [www.juergen-boese.de](http://www.juergen-boese.de)

## NOV 12.

**Zeit**  
10 bis 17 Uhr

**Ort**  
Glaswerk Oldenburg  
Emsstraße 18  
26135 Oldenburg

**Teilnahmegebühr**  
95 Euro

**Anzahl Teilnehmer**  
min. 5 bis max. 12

**Inhaltliche Rückfragen**  
meister-ol@web.de

**Anmeldung**  
Bis 30.09.2021 bei  
<https://triviar.de/course/281>

## FÜHREN ZWISCHEN FÖRDERN UND FORDERN IM (EIGENEN) UNTERNEHMEN

Oftmals werden Selbständige, denen es wichtig war, unabhängig zu sein, bei der Vergrößerung ihres Unternehmens mit der Situation konfrontiert, selber die Chef-Rolle einzunehmen. Diese muss, wie sie aus eigener Erfahrung wissen, sensibel ausgefüllt werden, um die Motivation der Mitarbeiter\*innen zu erhalten und zu fördern.

Die Teilnehmenden setzen sich mit der eigenen Führungsrolle auseinander, um Wege zu finden, diese erfolgreich umzusetzen. Welche Erfahrungen mit eigenen (früheren) Vorgesetzten liegen vor? Wie sieht ein wünschener Mitarbeiter\*innen selbst? Welche bestehenden Strukturen müssen beachtet werden und was ist das zentrale Wertversprechen des Unternehmens? Das Zauberwort Wertschätzung steht dabei über allem.



**Marion Meister** arbeitete 20 Jahre im Schuldienst. Jetzt ist sie selbständige und von der Deutschen Gesellschaft für Supervision zertifizierte Supervisorin, Coach und Organisationsberaterin. Sie ist ausgebildet in systemischer Kurzzeittherapie mit Schwerpunkten im Sucht- und Traumbereich. [www.cre8oldenburg.de/user/marionmeister/](http://www.cre8oldenburg.de/user/marionmeister/)