



BEZIRKSBEREICH FÜR FRAUEN AN DER UNIVERSITÄT WIEN



LE 14-00



FRAUEN[sache]

Programm 2015 | 2016 | 2017

www.frauen-sache.at

FRAUENSACHE

Präventive Maßnahmen zur Stärkung der Frauen in der ländlichen Region. Frauen sind das Rückgrat der Gesellschaft in ländlichen Gebieten. Nicht nur in Entwicklungs- und Schwellenländern müssen Frauen in ländlichen Gebieten Nachteile hinnehmen, „auch hierzulande haben Frauen auf dem Land einige Nachteile gegenüber Frauen in der Stadt.

Das Projekt „Frauensache“ soll sich unterschiedlichen frauenspezifischen Themen widmen, um Defizite transparent zu machen und zu überwinden. Den Teilnehmerinnen soll bei unterschiedlichen Seminaren und Expertinnenvorträgen Wissen zugänglich gemacht werden.

Durch neue Kontakte zu anderen Frauen und ExpertInnen soll gewährleistet werden, dass Hürden leichter überwunden, Selbstbewusstsein gestärkt und neue Netzwerke entstehen können.

INHALTSVERZEICHNIS SEMINARE

Worauf kann ich als Leiterin einer Gruppe achten	Seite 4
Starkes sympathisches Auftreten	Seite 5
Eigentlich möchte ich etwas verändern, aber	Seite 6
Finden Sie das richtige Wort zur richtigen Zeit	Seite 7
Lebe Dein ganzes Potential	Seite 8
Nutzen Sie die Macht Ihrer Stimme	Seite 9
Loslassen, was nicht mehr sinnvoll ist	Seite 10
Bühne frei! Körpersprache & Kommunikation	Seite 11
Persönlichkeitsstärkende Kommunikation mit unseren Kindern	Seite 12
Umgehen mit Emotionen	Seite 13
Eine Reise zur Freundschaft mit sich selbst	Seite 14
Stress - Ängste - Burn Out	Seite 15

WORAUF KANN ICH ALS LEITERIN EINER GRUPPE ACHTEN? WAS SOLLTE ICH WISSEN?

Immer öfter kommen Frauen in die Position, eine Leitungsrolle in einer Gruppe zu übernehmen oder übernehmen zu wollen. Jede Gruppe, jeder Ausschuss setzt sich aus unterschiedlichsten Menschen zusammen. Die einen wollen motiviert werden, die anderen brauchen Dank, die anderen wollen endlos diskutieren und den anderen kann nichts schnell genug gehen. Nützliches Wissen über Gruppendynamik und die Leitung von Gruppengesprächen kann diese Rolle erleichtern. Mit der Seminarleitung erarbeitet die Gruppe Wissenswertes für die Praxis zu diesem Thema.

Dauer: 4 Stunden

Tirol: 01.12.2015

Vortragende: Kristina Sommerauer MSc

STARKES SYMPATHISCHES AUFTRETEN

Ein sympathisches Auftreten öffnet viele Türen.

Je mehr wir in uns ruhen, uns unserer Selbst und unserer Wirkung bewusst sind, desto authentischer und somit sympathischer können wir auftreten. Dieses Auftreten hilft, leichter Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Jobs zu bekommen und unseren Berufs- und Familienalltag zu bestreiten.

Dauer : 3 Stunden

Tirol: 15.12.2015

Vortragende: Heike Herbst MSc

EIGENTLICH MÖCHTE ICH WAS VERÄNDERN, ABER

Wollten Sie auch schon lange einmal Ihr Arbeitspensum verringern, Ihre Ernährung umstellen, mehr Bewegung machen, mehr Zeit für die Familie oder Freunde haben, mehr Zeit für sich selbst schaffen? Dieses Coaching richtet sich an alle Frauen, die es für sinnvoll erachten, die gelebten Gewohnheiten von Zeit zu Zeit zu hinterfragen und bewusst über deren Beibehaltung oder Veränderung zu entscheiden. In diesem Seminar orientieren Sie sich an Ihren Bedürfnissen und gehen einen wichtigen Schritt in Ihre eigene Richtung.

Dauer: 1 Tag

Tirol: 30.01.2016

Salzburg: 29.01.2016

Vortragende: Kristina Sommerauer MSc

FINDEN SIE DAS RICHTIGE WORT ZUR RICHTIGEN ZEIT

Gute Gespräche führen - Finden Sie das richtige Wort zur richtigen Zeit – Der Alltag ist gespickt mit Situationen, in denen es uns ein Herzensanliegen ist, ein Gespräch gut zu führen, einen Konflikt gut zu lösen, etwas Unangenehmes ansprechen zu können. Beruflich wie privat wachsen Beziehungen mit Gesprächen, die gegenseitiges Verstehen ermöglichen und gemeinsame Wege sichtbar und spürbar machen. In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmerinnen mit positivem Gesprächsverhalten auseinander, so dass sich dann in ihrer Familie, zwischen Generationen, am Arbeitsplatz, im Verein oder in der Freundinnenrunde vieles leichter ansprechen lässt.

Dauer: 4 Stunden

Tirol: 18.02.2016

Salzburg: 17.02.2016

Vortragende: Kristina Sommerauer MSc

LEBE DEIN GANZES POTENZIAL

Lebe Deine Träume, verträume nicht Dein Leben!

Gedanken sind unser größtes Potenzial, wenn sie positiv, zielgerichtet und vor allem liebe- und freudvoll sind!

Bei diesem Workshop entdecken Sie, wo genau Sie die „Handbremse“ gezogen haben. Vor allem aber, wie Sie sie ganz schnell wieder lösen!

Dauer: 3 Stunden

Tirol: 24.03.2016

Salzburg: 23.03.2016

Vortragende: Angelika Bots-Hölzl

NUTZEN SIE DIE MACHT IHRER STIMME – SO SPRECHEN SIE ÜBERZEUGEND!

Nahezu alle Verkaufstrainings beschäftigen sich nur mit dem Inhalt. Das ist gut, aber zu wenig. Denn Sie werden dann zwar inhaltlich besser, vielleicht sogar exzellent, aber nur in Ihren Worten. Und das nützt Ihnen nicht viel, wenn Sie mit Ihrer Stimme und Betonung etwas anderes sagen. Die Sprache ist ein komplexes System. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Die hohe Kunst ist es, Stimme, Sprechtechnik und Inhalt zu einem erfolgreichen System zusammenzustellen.

Dauer: 1 Tag

Tirol: 02.04.2016

Salzburg: 01.04.2016

Vortragende: Mag. Barbara Blagusz

LOSLASSEN, WAS NICHT MEHR SINNVOLL IST

Viel zu viel Zeit verbringen wir in der Vergangenheit. Was wäre, wenn ich damals anders reagiert hätte? Wie würde mein Leben heute aussehen, hätte ich nur damals auf meine innere Stimme gehört! So halten wir unnötige nicht mehr sinnvolle Themen lebendig.

Bei diesem Workshop lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre, sich von diesen zu verabschieden. Wertvolle Tipps und Übungen helfen Ihnen, überholte Ansichten, Muster und Blockaden zu lösen.

Dauer: 3 Stunden

Tirol: 28.04.2016

Salzburg: 27.04.2016

Vortragende: Angelika Bots-Hölzl

BÜHNE FREI! KÖRPERSPRACHE UND KOMMUNIKATION

Wirken tun wir immer, fragt sich nur wie.

Nutzen Sie die Chance der ersten „30 Sekunden“! Es gibt 6000 verschiedenen Sprachen, aber nur eine Körpersprache.

Bei diesem Workshop lernen Sie spielerisch, sich von Ihrer besten Seite zu präsentieren. Wertvolle Tipps, wie Sie effektiver, humorvoller und nachhaltiger wahrgenommen werden!

Dauer: 3 Stunden

Tirol: 30.06.2016

Salzburg: 29.06.2016

Vortragende: Angelika Bots-Hölzl

PERSÖNLICHKEITSSTÄRKENDE KOMMUNIKATION MIT UNSEREN KINDERN

Allein wie wir miteinander reden, kann einen ganz starken Einfluss auf die Entwicklung unserer Kinder haben. Worauf können wir in Alltagsgesprächen und Auseinandersetzungen achten, dass das, was wir eigentlich möchten, nämlich unsere Kinder stärken, auch so bei ihnen wirkt?

Dauer: 4 Stunden

Tirol: 15.09.2016

Salzburg: 14.09.2016

Vortragende: Heike Herbst MSc

UMGEHEN MIT EMOTIONEN - FINDEN SIE KREATIVE LÖSUNGEN

Emotionen, Gefühle und Stimmungen bestimmen unser Wohlbefinden. Leicht werden Emotionen ungefiltert als eigen oder wahr empfunden.

Bei diesem Workshop lernen Sie zu unterscheiden, zu hinterfragen und zu entdecken, was von Ihnen oder von anderen kommt. In einer liebevollen Atmosphäre bekommen Sie kreative, humorvolle und kraftvolle Lösungen!

Dauer: 1Tag

Tirol: 15.10.2016

Salzburg: 14.10.2016

Vortragende: Angelika Bots-Hölzl

EINE REISE ZUR FREUNDSCHAFT MIT SICH SELBT

Mit uns selbst gehen wir oft am härtesten ins Gericht.

Woher diese Selbstverachtung kommt und wie wir überzogene Ansprüche in eine wohlwollende Akzeptanz verwandeln.

Dauer: 3 Stunden
Tirol & Salzburg: 02. 11. 2016

Vortragende: Dr. Melanie Wolfers SDS

STRESS - ÄNGSTE - BURN OUT

Die Negativ-Spirale stoppen! Schwarze Tunnel erleuchten!
Bei diesem Workshop lernen Sie, die Anzeichen frühzeitig zu erkennen.
Rechtzeitig reagieren hilft enorm! Wann reicht Selbstmanagement, wann professionelle Hilfe?

Viele Anregungen, erst gar nicht so weit aus der Mitte zu kommen.

Dauer: 3 Stunden
Tirol: 19.01.2017
Salzburg: 18.01.2017

Vortragende: Kristina Sommerauer MSc

FRAUEN[sache]

www.frauen-sache.at

Kontaktdaten:



[Kordinatorin]

Angelika Bots-Hözl

E-Mail: salzburg@frauen-sache.at

Telefon: +43 664 3271 400



[Kordinatorin]

Annemarie Laiminger

E-Mail: tirol@frauen-sache.at

Telefon: +43 664 6520 943