



**EIN PLAN A REICHT NICHT
IMMER, DENN DAS ALPHABET
HAT 26 BUCHSTABEN!**

Kompetenzlehrgang / Grundkurs
„Nüsse knacken - Früchte ernten“
Frauen gestalten mit

**ES IST WIEDER ZEIT, DASS SICH
FRAUEN MITEINANDER
VERBINDEN UND GEGENSEITIG
UNTERSTÜTZEN.**

Eine lebendige Gesellschaft und Demokratie brauchen die Beteiligung und das Engagement von Frauen in Entscheidungs- und Führungspositionen.

Der Lehrgang vermittelt das erforderliche Handwerkszeug, damit Frauen mutig ihre Anliegen und ihre Potentiale in öffentlichen Gremien, Vereinen, Unternehmen oder Institutionen einbringen und durchsetzen, um folglich unsere Gesellschaft mitzugestalten.



Du möchtest Veränderungen in deinem Leben und Umfeld anstoßen, weißt aber nicht wie?



Du möchtest neue Netzwerke knüpfen, weißt aber nicht wo?



Du möchtest ein konkretes Ziel verfolgen und brauchst eine Mentorin oder einen Mentor zur Unterstützung?



Du möchtest Neues in einem „geschützten“ Rahmen ausprobieren und mit Gleichgesinnten lernen?

Dann mach mit bei unserem Lehrgangsangebot für politisch und gesellschaftlich interessierte Frauen!



Foto: Pixabay

Modul 1 BUNTER UND VIELFÄLTIGER

Trainerin: **Dr.ⁱⁿ Luise Vieider**

Kommunikationstrainerin & Personal-
entwicklerin, ehem. Vizebürgermeisterin

Für Sicherheit in Diskussionen werden
überzeugendes Argumentieren und Stand-
punktformulierungen ausprobiert. Ein
Videotraining, durch das man sich selbst
in Aktion sieht, hilft bei der Analyse.

Modul 2 MENTORING UND COACHING

Trainerin: **Dr.ⁱⁿ Daniela Ingruber**

Demokratie- und Kriegsforscherin

Coaches: **Mag.^a Constanze Sigl**
& **Mag.^a Kristina Waltritsch**

Tag 1: Mentoring unterstützt uns, unsere
eigenen Vorstellungen zu verwirklichen
bzw. Potentiale zu finden. Was ist der
Mehrwert?

Tag 2: Für ein glaubwürdiges und authen-
tisches Auftreten ist es wichtig, sich
bewusst mit Herausforderungen auseinan-
derzusetzen. Mit professioneller Unter-
stützung, unter vier Augen und gut vor-
bereitet hat *frau* in diesem Modul die
Möglichkeit Coaching kennenzulernen.

Modul 3 MEINE MARKE ICH

Trainerin: **Mag.^a Kristina Waltritsch**

Kommunikationstrainerin, Team-
entwicklerin, systemischer Coach

Wie bin ich, sehe ich mich – wie sehen
mich andere? Es ist wichtig, wenn Fähig-
keiten für uns sprechen, aber gutes Selbst-
marketing will auch gelernt sein.

Modul 4 FRAU MACHT POLITIK -DEMOKRATIE HEUTE-

Trainerin: **Dr.ⁱⁿ Daniela Ingruber**

Demokratie- und Kriegsforscherin

In welchem System leben wir und wie
können wir es zu unserem machen? Wie
funktioniert Demokratie inmitten globaler
und lokaler Veränderungen?

Modul 5 NEUE ARBEITSFORMEN

Trainerin: **Nina Aichner**

Unternehmensberaterin Organisations- und
Personalentwicklung

Von den Herausforderungen im Homeoffice
über die technische Ausstattung bis hin
zur Präsentation auf Social Media. Wir ver-
schaffen uns einen Überblick über die
gängigen Tools und probieren diese aus.

Modul 6 ACHTUNG TURBULENZEN

Trainerin: **Dr.ⁱⁿ Luise Vieider**

Kommunikationstrainerin & Personal-
entwicklerin, ehem. Vizebürgermeisterin

Wie erkennt man Handlungsmuster, findet
Konfliktlösungsansätze und entwickelt
entsprechende Verhandlungsstrategien?

*Kamingespräche mit interessanten
Gesprächspartner:innen und ein
Sommerfest ergänzen das Programm.*

COACHING

Inklusive vier Einzel-Coaching-
einheiten pro Teilnehmerin.

DIE TERMINE DER SECHS MODULE:

jeweils FR 14:00 - 18:00 Uhr
& SA 9:00 - 17:00 Uhr

- * 24. & 25.02.2023
- * 17. & 18.03.2023
- * 28. & 29.04.2023
- * 12. & 13.05.2023
- * 16. & 17.06.2023
- * 15. & 16.09.2023

- * 13. & 14.10.2023 Rückblick,
Resümee & Abschluss mit
spannendem Programm

Veranstaltungsort:
UMIT TIROL - Campus Lienz,
Linker Iselweg 21 | 9900 Lienz

GESAMTKOSTEN:

230,00 € pro Person

ANMELDUNG & INFOS:

Kontakt: Mirjam Reith / RMO
T: 04852 72820-575
M: m.reith@rmo.at

Grundkurs
**„NÜSSE KNACKEN -
FRÜCHTE ERNTEN“**