



## AUFBAUKURS „Nüsse knacken - Früchte ernten“ Frauen gestalten Gesellschaft

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

Der Lehrgang vermittelt die erforderlichen Kompetenzen, damit Frauen ihre Anliegen und Potentiale selbstbewusst in Gremien, Vereinen und Institutionen einbringen, um folglich unsere Gesellschaft aktiv 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 **UNTERSTÜTZUNG**?
- \* Du möchtest **NEUES** in einem geschützten Rahmen ausprobieren und mit Gleichgesinnten lernen?

Dann mach mit bei unserem Lehrgangsangebot für gesellschaftlich interessierte Frauen!

**Anmeldeschluss: 15.09.2025**

Voraussetzung für die Teilnahme am Aufbaukurs ist der vorherige Besuch des Grundkurses.

**DIE TERMINE DER BASIS-MODULE:**  
jeweils FR 14:00 - 18:00 Uhr & SA 9:00 - 17:00 Uhr

- \* 03. & 04.10.2025    \* 10. & 11.04.2026
- \* 20. & 21.02.2026    \* 12. & 13.06.2026

**WAHL-MODULE:** (zwei Termine zur Auswahl)  
jeweils FR 14:00 - 18:00 Uhr & SA 9:00 - 17:00 Uhr

- \* 07. & 08.11.2025    \* 20. & 21.03.2026
- \* 27. & 28.02.2026    \* 24. & 25.04.2026
- \* 13. & 14.03.2026

**ABSCHLUSSFEST**

SA 9:00 - 17:00 Uhr

- \* 04.07.2026 (Resümee & Zertifikatsverleihung)

**COACHING**

Drei Einzel-Coaching-Einheiten

**VERANSTALTUNGSORT:**

MCI - Lienz | Linker Iselweg 21 | 9900 Lienz

**TEILNAHMEGEBÜHR: 245,00 €**

**ANMELDUNG & INFOS:**

Kontakt: Mirjam Reith / RMO

T: 04852 72820-575 / M: m.reith@rmo.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

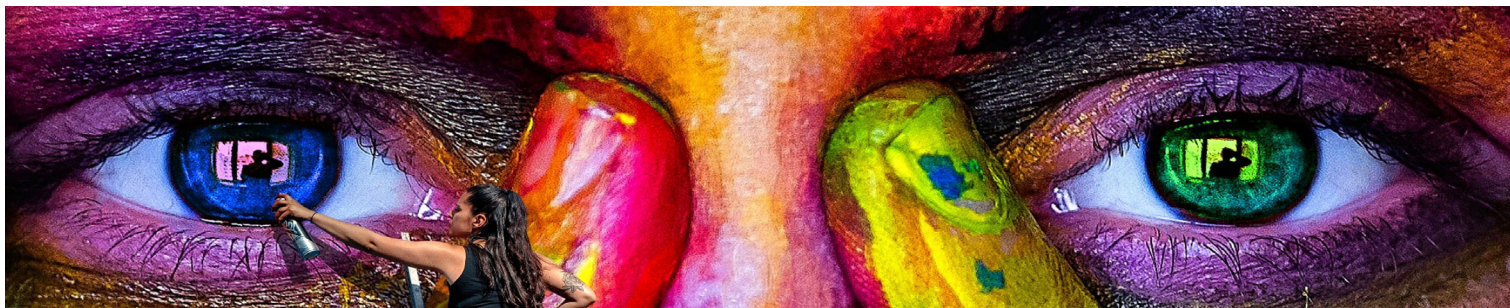


Foto: Pixabay

## BASISMODULE

*Modul 1 - 03. & 04.10.2025*

### SELF-LEADERSHIP

*mit Chryselda Pedarnig*

Psychosoziale systemische Beraterin, Hypnose-Coach und Supervisorin

Führung beginnt bei mir selbst: Kenne ich meine eigenen Werte, Stärken und Grenzen? Nur wenn ich klar bin, kann ich auch andere begleiten. Self-Leadership ist die Basis, um Verantwortung zu übernehmen und Veränderung zu bewirken – von innen nach außen.

*Modul 2 - 20. & 21.02.2026*

### LEADERSHIP

*mit Martina Kohlberger, PhD*

MCI Dozentin, Beraterin für Organisations- und Führungskräfteentwicklung

Führungskräfte entwickeln und bewusst einsetzen - mit Klarheit, Haltung und Strategie. Im Zentrum steht die persönliche Haltung, Führungsstil, Sichtbarkeit, sowie die Fähigkeit, Teams zu stärken und gezielt Einfluss zu nehmen: nicht nur im Unternehmen, auch bei Projekten, Vereinen, oder in ehrenamtlichen Rollen.

*Modul 3 - 10 & 11.04.2026*

### SPRECHTRAINING UND STORYTELLING

*mit Mareike Tiede*

Dipl. Sprechtrainerin

Wie ich so sicher und überzeugend auftrete, dass mir andere gern zuhören. Wie ich meine Botschaften so verpacke, dass sie begeistern und in Erinnerung bleiben. Damit mein Funke überspringt.

*Modul 4 - 12. & 13.06.2026*

### PROJEKTWERKSTATT

*mit Anja Niedworok*

Trainerin für Design Thinking

*& Gabriele Strasser-Kreil, MTD*

Kommunikationstrainerin & Empowerment

Dieses gemeinsame Modul von Grund- & Aufbaukurs fördert weibliches Engagement in der Region. In Teams werden gesellschaftlich relevante Themen identifiziert, kreative Lösungen entwickelt und mit Projektmanagement-Tools direkt in die Praxis umgesetzt.

## WAHLMODULE

*Wahlmodul 1 - 07. & 08.11.2025*

### GEHÖRT & GESEHEN WERDEN

*mit Dr<sup>in</sup> Christine Brugger*

Redakteurin und Journalismus-Trainerin

Wie kommt meine Botschaft in die Öffentlichkeit? Von Präsentationen über Moderationen bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit braucht es ein ganzheitliches Konzept, um zu punkten. Botschaft, Rhetorik und ein Interviewtraining stehen hier im Mittelpunkt, dazu Tipps und Übungen, wie *frau* souverän ankommt.

*Wahlmodul 2 - 27. & 28.02.2026*

### KI TRIFFT SOCIAL MEDIA

*mit Andrea Zanier, M.Sc*

*Geschäftsführerin azett kommunikation*

Welche KI-Tools helfen mir in der Praxis wirklich? Und wie kann ich Social Media gezielt für mehr Sichtbarkeit nutzen? Dieser Workshop vermittelt nützliche Tools, durchdachte Strategien und verständliche Erklärungen – statt Überforderung gibt es Klarheit, viele Praxistipps und zahlreiche Aha-Erlebnisse.

*Wahlmodul 3 - 13. & 14.03.2026*

### FRAU MACHT POLITIK

*mit Dr.<sup>in</sup> Christine Baur*

Juristin, Mediatorin, ehem. Gemeinde- & Frauenlandesrätin, Obfrau AEP

Wir beleuchten die Stellung der Frau in Gesellschaft und Politik, besprechen rechtliche und organisatorische Fragen und stärken unser Know-how & strategisches Denken, sowie unsere Fähigkeiten zu kommunizieren und Netzwerke zu knüpfen. Mit praxisnahen Impulsen ermutigen wir uns, Verantwortung zu übernehmen und uns aktiv in der Kommunalpolitik einzumischen.

*Wahlmodul 4 - 20. & 21.03.2026*

### FINANZWISSEN - MIND THE GAP -

*mit Dr<sup>in</sup> Marietta Babos*

Geschäftsführerin Damensache

Finanzwissen stärken in jeder Lebensphase - vom Berufseinstieg über Familiengründung bis zur Pension. Dieses Modul zeigt, wie Gender Gaps entstehen, wie wir sie erkennen und dagegen vorgehen: Mit praktischen Tipps, rechtlichen Infos und nützlichen Tools bleibst du finanziell unabhängig und überwindest zukünftig alle Gaps.

*Wahlmodul 24. - 08. & 25.04.2026*

### SCHREIBWERKSTATT

*mit Eva Reisinger*

Journalistin & Autorin

Die eigene Meinung klar, verständlich und wirksam formulieren – ob in Leserbriefen, Blogbeiträgen, Reden oder Social-Media-Postings. Ziel dieses Workshops ist es, Frauen als politische Autorinnen zu stärken und ihnen Sicherheit im Verfassen eigener Texte zu geben. Damit *frau* ihre Sichtbarkeit und Präsenz in öffentlichen Debatten erhöht.

*\* pro Teilnehmerin sind zwei Wahlmodule verpflichtend*

*\* die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen*

*\* Kamingespräche mit interessanten Gesprächspartner:innen und ein Alumnitreffen ergänzen das Programm*

Aufbaukurs

**„Nüsse knacken - Früchte ernten“**