



GRUNDKURS

„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

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
- * 16. & 17.01.2026 * 08. & 09.05.2026
- * 13. & 14.03.2026

ABSCHLUSSFEST

SA 9:00 - 17:00 Uhr

- * 04.07.2026 (Resümee & Zertifikatsverleihung)

COACHING & MENTORING

Drei Einzel-Coaching-Einheiten & Mentoringprogramm

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

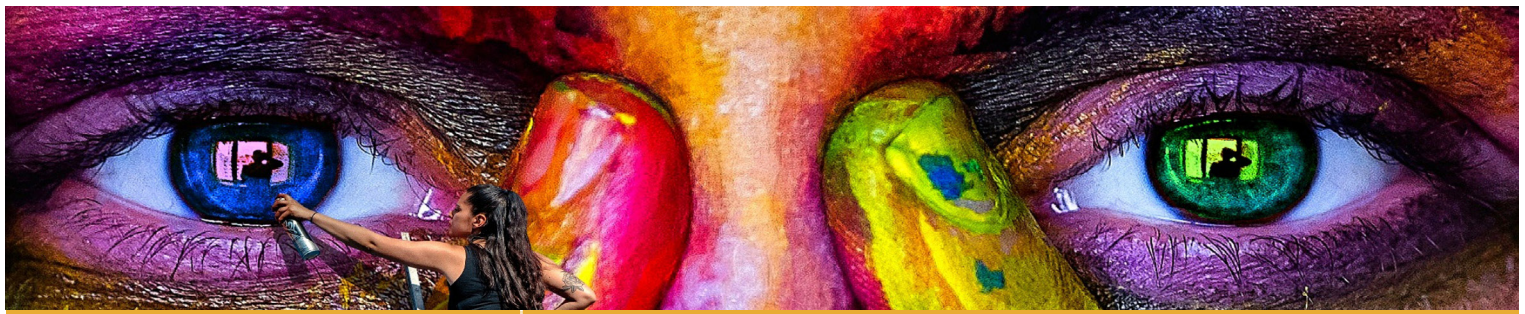


Foto: Pixabay

BASISMODULE

Modul 1 - 03. & 04.10.2025

MEINE MARKE ICH

mit Mag.^a Kristina Waltritsch

Kommunikationstrainerin,
Teamentwicklerin, systemischer Coach

Wie bin ich, sehe ich mich – wie sehen mich andere?

Es ist wichtig, wenn Fähigkeiten für uns sprechen, aber gutes Selbst-marketing will auch gelernt sein.

Modul 2 - 20. & 21.02.2026

BUNTER UND VIELFÄLTIGER

mit Dr.ⁱⁿ Luise Vieider

Kommunikationstrainerin & Personal-entwicklerin, ehem. Vizebürgermeisterin

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

Modul 3 - 10 & 11.04.2026

ACHTUNG TURBULENZEN

mit Dr.ⁱⁿ Luise Vieider

Wie erkenne ich Handlungsmuster, finde Konfliktlösungsansätze und wie entwickle ich entsprechende Verhandlungsstrategien? Ziel ist es, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen, anstatt sie zu vermeiden.

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- und Aufbaukurs fördert weibliches Engagement in der Region. In kleinen 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.ⁱⁿ 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 - 16. & 17.01.2026

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.ⁱⁿ Christine Baur

Juristin, Mediatorin, ehem. Gemeinde- und 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.ⁱⁿ 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 5 - 08. & 09.05.2026

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

Grundkurs

„Nüsse knacken - Früchte ernten“