



fa) frau & arbeit
kompetenzzentrum
frauenservicestelle

seminare



frühjahr 2012



Vorwort

Mit uns zum Erfolg.

»Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist sie zu gestalten« – sagte einst Willy Brandt. Wir möchten Sie auf diesem Weg, Ihre berufliche Zukunft zu gestalten und Ihre Ziele zu erreichen, mit unserem kostenlosen Seminar-Angebot unterstützen.

In einer Zeit, die einem immer stärkeren und rascheren Wandel unterliegt und in dem berufliche Qualifikation eine immer größere Rolle spielt, haben wir Konzepte entwickelt, die Ihnen die Orientierung erleichtern, Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern sollen.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihre Stärken und Fähigkeiten zu leben, Ihre Vorhaben zu verwirklichen sowie eigenständig wie auch eigenmächtig Ihren persönlichen Lebensplan zu realisieren.

Wir freuen uns auf Sie.



Daniela Diethör

Geschäftsführerin Frau & Arbeit



■ Burn-out. ■ Das Spiel mit dem Feuer.



Entwickeln Sie persönliche Strategien, um Ausbrennen zu verhindern.

Hang zur Perfektion und der Drang, es allen Menschen recht zu machen, können zu Burn-out führen. Erhöhter Arbeitsdruck, rascher Wandel bei gleichzeitig weniger selbst bestimmten Rahmenbedingungen, vielfältige Anforderungen im Privat- und Berufsleben führen dazu, dass viele Frauen unter Dauerstress stehen. Sie können den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügen, verlieren die Freude an der Arbeit und der persönlichen Umwelt.

Ziel des Seminars ist, aufzuzeigen, wo Veränderungen nötig sind, aber auch, auf welche Ressourcen Sie sich verlassen können. Damit Sie brennen, ohne sich selbst zu verheizen.

Termine

[Stadt Salzburg](#)

Donnerstag, 15. März, 8.30–15.30 Uhr

Dienstag, 15. Mai, 8.30–15.30 Uhr

Inhalte

- Was sind die Anzeichen für Burn-out?
- Was sind die Auslöser dafür?
- Individuelle Lösungsstrategien

Trainerin

Mag.^a Maria Embacher

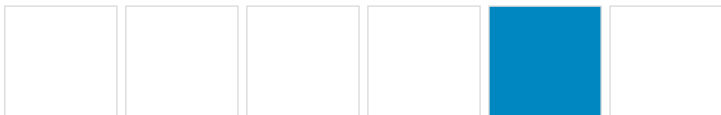
Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

office@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723



■ Wer Visionen hat ■ braucht keinen Arzt.



Ziele und Visionen finden und
Regisseurin des eigenen Lebens werden.

Von Zeit zu Zeit sollten wir die Richtung unseres Lebens überprüfen, Klarheit in den Zielen erlangen, die Qualität des eigenen Lebens bestimmen und unsere Vision stärken. Allen Handlungen gehen unsere Gedanken voran.

Das Seminar hilft Ihnen, Ihre Kreativität zu fördern, innere Prozesse zu ordnen, Träume zu überprüfen und gangbare Wege zu finden. Wenn Sie Ihre aktuelle Situation verbessern möchten oder sich auf anregende Weise für die nächsten Schritte Ihres Berufs- und Lebenswegs stärken wollen, nützt Ihnen dieses Seminar.

Termine (2-tägig)

Mittwoch, 8. Februar | 9.00–16.00 Uhr und

Donnerstag, 9. Februar | 9.00–15.00 Uhr

4

Montag, 4. Juni | 9.00–16.00 Uhr und

Dienstag, 5. Juni | 9.00–15.00 Uhr

Inhalte

- Wünsche und Ziele des Berufslebens definieren
- Potenziale und Ressourcen entdecken und stärken
- Vision als Motor der individuellen Entwicklung

Methoden

- Theorie-Input
- Gruppen- und Einzelarbeit
- kreative Übungen
- Visionsreise

Trainerin

Mag.^a Maria Embacher

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

office@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723



FrauBerufZukunft. Kompetent ins Berufsleben.



Stärken Sie Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein.

Wie gehen Sie mit den veränderten Rahmenbedingungen in Ihrem Berufsleben um? Macht Ihnen der Gedanke an den Wiedereinstieg zu schaffen? Sie möchten/müssen wieder arbeiten, haben aber keine Ahnung, wie Sie mit der Planung beginnen sollen?

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Fähigkeiten wie auch Stärken zu erkennen, Sie erfahren Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und verfolgen diese Schritt für Schritt. Wir finden gemeinsam den »roten Faden« für Ihren beruflichen Neubeginn – damit der Wiedereinstieg erfolgreich gelingt.

Termine (4 Module, aufeinander aufbauend)

[Salzburg Stadt](#)

Dienstag, 21. Februar, 8.30–12.00 Uhr




Donnerstag, 23. Februar, 8.30–12.00 Uhr

Dienstag, 28. Februar, 8.30–12.00 Uhr

Donnerstag, 1. März, 8.30–12.00 Uhr

Nach Absolvierung des letzten Moduls findet für jede Teilnehmerin ein Abschlussgespräch statt.

Inhalte

-  Welche Interessen habe ich?
-  Welches Potenzial schlummert in mir?
-  Wie kann ich meine Ziele umsetzen?

Trainerin

Claudia Frank

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

c.frank@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723-11



■ So ein Theater! ■ Selbstbewusst auftreten.



Das Leben ist eine Bühne, auf der wir uns täglich erleben und erproben.

Ob wir wollen oder nicht. Unbewusste Verhaltensmuster und gesellschaftliche Traditionen sind die Regisseure unseres Handelns. Uns selbst bleibt oft nur die Rolle der kritischen Zuschauerin. Steigern Sie in diesem Seminar Ihre Selbstwirksamkeit, erleben Sie, wie Sie auf andere wirken. Erweitern Sie bewusst Ihr Rollenspektrum in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld und eröffnen Sie sich neue »Handlungs – Spiel – Räume«.

Profitieren Sie von der neu gewonnenen Spontaneität und dem gestärkten Selbstbewusstsein in Bewerbungsgesprächen und Ihrer Kommunikation.

Termine (5 Module)

Donnerstag, 23. Februar, 17.00–20.00 Uhr

Donnerstag, 22. März, 17.00–20.00 Uhr

Donnerstag, 26. April, 17.00–20.00 Uhr

Donnerstag, 24. Mai, 17.00–20.00 Uhr

Donnerstag, 28. Juni, 17.00–20.00 Uhr

Inhalte

- Improvisationstheater
- Entwicklung von Typen und Rollen
- Reflexion über persönliche Erfahrungen im Spiel und deren Auswirkungen auf das Alltagsleben

Methoden

- Improvisation & Rollenspiel
- Szenenarbeit

Trainerin

Sabine Kroy

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock
Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

c.pienert@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723-20



Burn-out. Das Spiel mit dem Feuer.



Entwickeln Sie persönliche Strategien, um Ausbrennen zu verhindern.

Hang zur Perfektion und der Drang, es allen Menschen recht zu machen, können zu Burn-out führen. Erhöhter Arbeitsdruck, rascher Wandel bei gleichzeitig weniger selbst bestimmten Rahmenbedingungen, vielfältige Anforderungen im Privat- und Berufsleben führen dazu, dass viele Frauen unter Dauerstress stehen. Sie können den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügen, verlieren die Freude an der Arbeit und der persönlichen Umwelt.

Ziel des Seminars ist, aufzuzeigen, wo Veränderungen nötig sind, aber auch, auf welche Ressourcen Sie sich verlassen können. Damit Sie brennen, ohne sich selbst zu verheizen.

Termin

[Zell am See](#)

Donnerstag, 23. Februar, 8.30–15.30 Uhr

Inhalte

- Was sind die Anzeichen für Burn-out?
- Was sind die Auslöser dafür?
- Individuelle Lösungsstrategien

Trainerin

Dagmar Steinbauer

Ort

AMS Zell am See

Brucker Bundesstraße 22, 5700 Zell am See

Anmeldung

d.steinbauer@frau-und-arbeit.at | T 06542 73048



■ Arbeitswillig, weiblich,
■ kreativ, sucht ...



Offene Gruppe für Frauen
auf der Suche nach Arbeit.

Wer kennt das nicht: die Arbeitsuche ist schwierig, Sie haben ein schlechtes Gewissen, die Kinder in Betreuung zu geben; das Gefühl, nichts zu können oder nicht gut genug zu sein ... Mit kompetenter Beratung ist es einfacher Lösungen zu finden.

Kontinuierliche Begleitung, vor allem aber der Austausch mit anderen Frauen soll Sie dabei unterstützen, Selbstvertrauen zu gewinnen, neue Handlungsoptionen zu entdecken und die Kraft der Gruppe zu nützen. Die Gruppe dient als soziales Netz, das Ihnen die Möglichkeit gibt, durch regelmäßige Teilnahme ihre Selbstwirksamkeit wieder zu erlangen. Schritt für Schritt gelangen Sie selbstbestimmt, selbstbewusst und eigenverantwortlich ans Ziel: einer Existenz sicherenden Arbeit.

8

Termine

Montag, 27. Februar, 9.00–11.00 Uhr

Freitag, 11. Mai, 9.00–11.00 Uhr

Freitag, 14. September, 9.00–11.00 Uhr

Montag, 3. Dezember, 9.00–11.00 Uhr

Trainerin

Birgit Lerchner

Zielgruppe

Wiedereinsteigerinnen und Frauen, die längere Zeit vom Arbeitsmarkt entfernt waren/sind bzw. für Frauen, die in Arbeit stehen und sich verändern wollen.

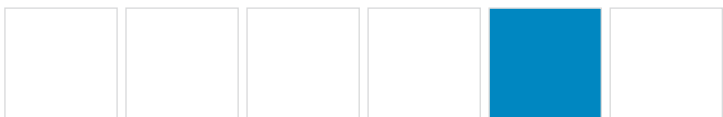
Ort

Sozialzentrum Tamsweg | Seminarraum 4

Hatheyergasse 2, 5580 Tamsweg

Anmeldung

frau-und-arbeit.lungau@aon.at | T 06474 8273-19



■ Auf ein Neues. Die Kunst ■ des lässigen Scheiterns.



Wie Sie Lust auf Neues bekommen
und Veränderungen wagen.

Was tun, wenn das Leben nicht so spielt, wie frau das gerne hätte? Manche resignieren, andere strengen sich noch mehr an. Keine angemessenen Wege, denn: Wenn wir lässig scheitern könnten, ginge es uns um Vieles besser! Aus Angst vor falschen Entscheidungen treffen Frauen oft gar keine.

Fehler machen gehört zum Leben – diese zu vermeiden geht oftmals mit dem Verlust der inneren Lebendigkeit einher. Einen Versuch zu wagen und dabei zu scheitern bringt zumindest einen Gewinn an Wissen und Erfahrung. Nichts zu riskieren dagegen heißt, einen nicht abschätzbaren Verlust auf sich zu nehmen – den Verlust des Gewinns, klüger zu werden.

Denn Scherben bringen all jenen Glück, die aus Scheitern immer ge-scheiter werden.

Termin

Donnerstag, 8. März, 9.00–16.00 Uhr

Inhalte

- Warum Fehler zum Leben gehören
- Das Gute an »Stolpersteinen« erkennen
- Warum es wichtig ist, Veränderungen zu wagen

Methoden

- Theorie-Input
- Einzel- und Gruppenarbeit
- kreative Übungen

Trainerin

Mag.^a Maria Embacher

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock
Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

office@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723



Stärken Sie Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein.

Wie gehen Sie mit den veränderten Rahmenbedingungen in Ihrem Berufsleben um? Macht Ihnen der Gedanke an den Wiedereinstieg zu schaffen? Sie möchten/müssen wieder arbeiten, haben aber keine Ahnung, wie Sie mit der Planung beginnen sollen?

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Fähigkeiten wie auch Stärken zu erkennen, Sie erfahren Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und verfolgen diese Schritt für Schritt. Wir finden gemeinsam den »roten Faden« für Ihren beruflichen Neubeginn – damit der Wiedereinstieg erfolgreich gelingt.

Termine (4 Module, aufeinander aufbauend)

[Zell am See](#)

Dienstag, 13. März, 8.30–12.00 Uhr

Donnerstag, 15. März, 8.30–12.00 Uhr

Dienstag, 20. März, 8.30–12.00 Uhr

Donnerstag, 22. März, 8.30–12.00 Uhr

Nach Absolvierung des letzten Moduls findet für jede Teilnehmerin ein Abschlussgespräch statt.

Inhalte

- Welche Interessen habe ich?
- Welches Potenzial schlummert in mir?
- Wie kann ich meine Ziele umsetzen?

Trainerin

Dagmar Steinbauer

Ort

AMS Zell am See

Brucker Bundesstraße 22, 5700 Zell am See

Anmeldung

d.steinbauer@frau-und-arbeit.at | T 06542 73048



■ Das bin ICH wert! ■ Mehr Geld mit Strategie.



Wie Sie klar und zielgerichtet
Gehaltsverhandlungen führen.

Warum fällt es uns Frauen so schwer, ein angemessenes Gehalt für unsere Arbeit zu verlangen? In diesem Seminar gehen wir gemeinsam den Ursachen auf den Grund. Sie erhalten Informationen dazu, wie Sie sich am besten vorbereiten sowie über Grundlagen des Arbeitsrechts (Kollektivverträge, Überzahlungen, Mehrstunden, Weiterbildung etc). In Rollenspielen üben Sie den sachlichen Umgang mit Einwänden und Widerständen.

Stellen Sie den Nutzen für das Unternehmen in den Vordergrund und handeln Sie nach dem Motto: »Ich bin die beste Verkäuferin für meine Person«. Denn Gehaltsverhandlungen sind immer Verkaufsgespräche über die eigene Leistung.

Termine (jeweils 1/2-tägig)

Mittwoch, 14. März, 9.00–13.00 Uhr

Dienstag, 24. April, 16.00–20.00 Uhr (für Berufstätige)

Inhalte

- Meinen Marktwert bestimmen
- Strategien und Modelle für erfolgreiche Verhandlungen
- Kurzinfos zum Arbeitsrecht

Methoden

- Verhandlungs- und Kommunikationsübungen
- Rollenspiel

Trainerin

Gabriele Rechberger

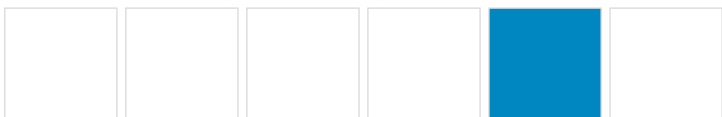
Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

g.rechberger@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723-20





Stärken Sie Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein.

Wie gehen Sie mit den veränderten Rahmenbedingungen in Ihrem Berufsleben um? Macht Ihnen der Gedanke an den Wiedereinstieg zu schaffen? Sie möchten/müssen wieder arbeiten, haben aber keine Ahnung, wie Sie mit der Planung beginnen sollen?

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Fähigkeiten wie auch Stärken zu erkennen, Sie erfahren Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und verfolgen diese Schritt für Schritt. Wir finden gemeinsam den »roten Faden« für Ihren beruflichen Neubeginn – damit der Wiedereinstieg erfolgreich gelingt.

Termine (4 Module, aufeinander aufbauend)

Bischofshofen

Dienstag, 20. März, 8.30–12.00 Uhr

Donnerstag, 22. März, 8.30–12.00 Uhr

Dienstag, 27. März, 8.30–12.00 Uhr

Donnerstag, 29. März, 8.30–12.00 Uhr

Nach Absolvierung des letzten Moduls findet für jede Teilnehmerin ein Abschlussgespräch statt.

Inhalte

- Welche Interessen habe ich?
- Welches Potenzial schlummert in mir?
- Wie kann ich meine Ziele umsetzen?

Trainerin

Karolina Altmann-Kogler

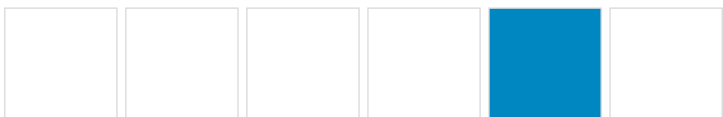
Ort

AK Bischofshofen

Gasteiner Straße 29, 5500 Bischofshofen

Anmeldung

frau-und-arbeit.pongau@aon.at | T 06462 6180



Nur ned vierefiachtn- mit Freude Neues wagen.



Oder: Warum der Weg zum Erfolg
beim Mut beginnt.

Haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass die meisten Situationen, vor denen Sie Angst hatten, in den meisten Fällen nicht eingetreten sind? Wie steht es um Veränderungen – fürchten Sie sich davor? Was, wenn wirklich alles passt – sind Sie dann glücklich? Glückskinder oder Pechvögel: was unterscheidet sie voneinander? Und: ist Mut eine angeborene Eigenschaft, die manche haben und andere nicht?

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt darauf, wie Sie Veränderungen positiv sehen können und ohne Angst mehr Gestaltungsmacht in Ihrem Leben haben. Damit Sie Ihr Berufsleben so gestalten, dass Sie erfüllt sind und Freude daran haben. Und: fassen Sie Mut – denn Mut tut Frauen gut!

Termine

Dienstag, 20. März, 9.00–16.00 Uhr

13

Inhalte

- Neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung
- Individuelles Trainingsprogramm des Mutmuskels
- Spielerisches Ausprobieren neuer Verhaltensweisen

Methoden

- Theorieinput
- Diskussionen
- kreative Übungen

Trainerin

Mag.^a Maria Embacher

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock
Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

office@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723



■ Kohle, Knete, Moneten, Marie, ■ Zahlschein & Zaster.



Über Geld spricht man nicht. Frau schon.

Geld ist nach wie vor ein Tabuthema, dabei treffen wir jeden Tag finanzielle Entscheidungen und das nicht nur, wenn wir das Portemonnaie öffnen. Vieles an der materiellen Seite des Lebens ist uns nicht bewusst oder wird verdrängt. Das hat mit übernommenen Vorstellungen zu tun, die vor allem Frauen treffen und sich hinderlich auf die eigenen Möglichkeiten auswirken.

In diesem Seminar geht es einerseits darum herauszufinden, welche Fähigkeiten in uns schlummern und wie wir diese gewinnbringend umsetzen können. Sie lernen nicht, wie sie Stroh zu Gold spinnen, sehr wohl aber, welche verborgenen Talente ans Licht geholt werden möchten. Sehen Sie Geld mit anderen Augen, empfinden Sie die Lust daran und haben Sie Spaß an der eigenen Unabhängigkeit. Erst ein selbstsicherer Umgang mit Geld führt dazu, sich langfristig freier zu fühlen.

14

Termine (2 Module)

[Salzburg Stadt](#)

Donnerstag, 5. April, 17.30–20.00 Uhr und

Freitag, 6. April, 9.00–16.30 Uhr

Inhalte

- Was hat mein Kontostand mit meinem Selbstwert zu tun?
- Welchen Wert hat meine Arbeit?
- Wie viel Geld will ich und wie erreiche ich es?
- Geld bewegt die Welt – wir drehen mit?

Trainerin

Mag^a Maria Embacher

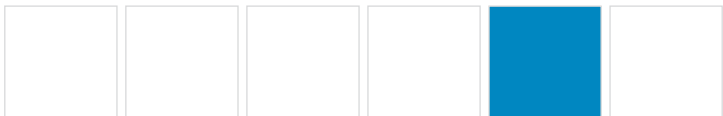
Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

office@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723



■ Links, rechts, nach ■ vorne oder zurück?



So treffen Sie aktiv Entscheidungen.

Sie möchten endlich der täglichen Unzufriedenheit entkommen und Kontrolle über Ihr Leben haben? Sie möchten wissen, was Sie wirklich wollen? Was möchten Sie dafür tun? Worauf sind Sie bereit zu verzichten? Sie sind Ihre eigene Chefin, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Denn wer sich nicht entscheidet, der wird entschieden – indem uns entweder der Zufall oder jemand anderes die Entscheidung abnimmt.

Richten Sie den Blick nach vorne – anstatt sich mit dem Gewesenen, ewig gestrigen zu blockieren. So können Sie eine (berufliche) Zukunft gestalten, die Sie erfüllt. Nehmen Sie die Herausforderung an.

Ein Seminar für alle Frauen, die ihre eigenen Wünsche ernst nehmen und die Verantwortung für das eigene – das einzige – Leben übernehmen wollen.

Termin

Mittwoch, 25. April, 9.00–17.00 Uhr

Inhalte

- Wer entscheidet?
- Selbstverantwortung schafft Freiheit

Methoden

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Übungen
- Diskussionen
- Theorie-Inputs

Trainerinnen

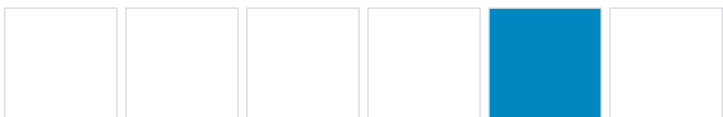
Barbara Holzer & Mag.^a Christa Pienert

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock
Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

c.pienert@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723-20



■ Nur keine Scheuklappe. ■ Frauen reden Klartext!



Vertreten Sie Ihren Standpunkt und sagen Sie, was Sie wollen.

Die Art wie wir kommunizieren, hat viel mit angelernten Mustern zu tun, die wir nicht reflektieren und deren Wirkungen uns nicht klar sind. Ein „typisch weibliches“ Redemuster ist, inhaltliche Härten durch weiche, unscharfe Formulierungen abzuschwächen, die dann auch eine ebensolche Wirkung nach außen erzielen.

Kommunikation spiegelt auch unseren Selbstwert wider – was sich in jedem Gespräch zum Gegenüber ausdrückt. Durch das Bewusstmachen und mit etwas Übung sind sowohl Einstellung als auch Verhalten änderbar. Wenn Sie klar und deutlich sagen, was Sie wollen steigen die Chancen, es zu erhalten, deutlich.

Termin

Salzburg Stadt

16

Freitag, 4. Mai, 9.00–16.00 Uhr

Inhalte

- Kommunikation und Selbstwert
- Eigenes Gesprächsverhalten reflektieren

Trainerin

Mag^a Maria Embacher

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

office@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723



■ Links, rechts, nach ■ vorne oder zurück?



So treffen Sie aktiv Entscheidungen.

Sie möchten endlich der täglichen Unzufriedenheit entkommen und Kontrolle über Ihr Leben haben? Sie möchten wissen, was Sie wirklich wollen? Was möchten Sie dafür tun? Worauf sind Sie bereit zu verzichten? Sie sind Ihre eigene Chefin, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Denn wer sich nicht entscheidet, der wird entschieden – indem uns entweder der Zufall oder jemand anderes die Entscheidung abnimmt.

Richten Sie den Blick nach vorne – anstatt sich mit dem Gewesenen, ewig gestrigen zu blockieren. So können Sie eine (berufliche) Zukunft gestalten, die Sie erfüllt. Nehmen Sie die Herausforderung an.

Ein Seminar für alle Frauen, die ihre eigenen Wünsche ernst nehmen und die Verantwortung für das eigene – das einzige – Leben übernehmen wollen.

Termine

Freitag, 4. Mai, 17.30–21.00 Uhr

Samstag, 5. Mai, 9.00–13.00 Uhr

Inhalte

- Wer entscheidet?
- Selbstverantwortung schafft Freiheit

Methoden

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Übungen
- Diskussionen
- Theorie-Inputs

Trainerinnen

Barbara Holzer & Mag.^a Christa Pienert

Ort

Sozialzentrum Tamsweg | Seminarraum 4

Hatheyergasse 2, 5580 Tamsweg

Anmeldung

frau-und-arbeit.lungau@aon.at | T 06474 8273-19



■ Werden Sie Ihr ■ eigener Coach!



Lernen Sie, wie Sie Ihr »inneres Team« für Entscheidungen nutzen.

Sie kennen das Phänomen: Wichtige Entscheidungen stehen an und Sie können keinen klaren Gedanken fassen. Entschiedenenes Denken und Fühlen fällt Ihnen schwer. Sie haben das Gefühl: »Zwei Seelen (und meist mehr) wohnen ach in meiner Brust!«. Diesen Zustand erleben Sie als lähmend und quälend. Der »innere Konflikt«, der auch nach außen erkennbar ist, lässt Sie verharren, obwohl Sie sich wirklich entscheiden möchten.

Wie es Ihnen gelingt, diesen Zustand als »normale« menschliche Regel zu akzeptieren und wie Sie das »innere Team« (F. Schulz v. Thun) als Quelle der Kraft und Klarheit für sich nutzen können, erarbeiten Sie in diesem Seminar.

Termin

18 Donnerstag, 10. Mai, 9.00–17.00 Uhr

Inhalte

- Was ist das »innere Team«?
- Welche Fähigkeiten haben meine »Teamspieler«?
- Wie kann mich mein Team unterstützen?

Methoden

- Theorie und Analyse des inneren Teams
- Rollenspiele
- Aufstellungsarbeit

Trainerin

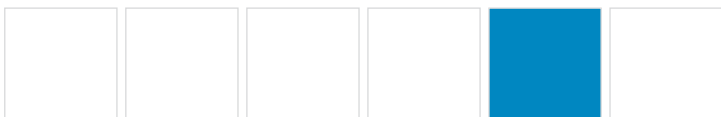
Sabine Kroy

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock
Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

c.pienert@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723-20



■ Nicht mit mir. ■ Des Rätsels Lösung.



Wie Sie Konflikte besser lösen können.

Konflikte, Auseinandersetzungen und Diskurse sind Teil unseres Alltags, sowohl beruflich als auch privat. Konflikte befriedigend zu lösen bringt Freiheit im Handeln, fördert persönliche Entwicklung und Teambildung. Ängste, Gefühle und hinderliche Verhaltensmuster machen es aber manchmal schwer, eine gute Lösung zu finden.

Lernen Sie spielerisch auf neue Art zu kommunizieren, sich zu behaupten und Ihren Standpunkt zu vertreten. So können Sie stimmige Lösungen in einem Konflikt erzielen. Wenn es Ihnen noch gelingt, situationsbezogen zu reagieren und die Bedürfnisse der anderen zu respektieren, eröffnen sich Möglichkeiten für (Aus-)Wege.

Termine (jeweils 2-tägig)

Donnerstag, 5. Juli, 9.00–17.00 Uhr

Freitag, 6. Juli, 9.00–17.00 Uhr

Inhalte

- eigene Konfliktmuster erkennen
- typische »Konfliktfallen« umgehen
- sich selbst behaupten und abgrenzen

Methoden

- Reflexion der persönlichen Konflikterfahrungen
- Rollenspiel
- Forumtheater – Szenenarbeit nach Augusto Boal

Trainerin

Sabine Kroy

Ort

Frau & Arbeit | Seminarraum 1. Stock

Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg

Anmeldung

c.pienert@frau-und-arbeit.at | T 0662 880723-20





Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Frau & Arbeit gGmbH,
Franz-Josef-Straße 16, 5020 Salzburg,
T +43 (0)662 880723, office@frau-und-arbeit.at
Foto: © istockphoto.com, Stand: 01.2012.