

REGIONALES MENTORING SEMINARANGEBOT 2019

WWW.NOE.GV.AT/FRAUEN

→ SIE WOLLEN ...
... UNTERSTÜTZUNG AUF IHREM KARRIEREWEG
... SICH SELBSTSTÄNDIG MACHEN ODER
... SICH BERUFLICH NEU ORIENTIEREN.

MENTORING KANN IHNEN DABEI HELFEN



MITREDEN - MITGESTALTEN

Als zuständige Landesrätin ist es mir ein Anliegen, Niederösterreichs Frauen auf ihren individuellen Wegen zu unterstützen. Die Herausforderungen im Berufsleben bedeuten sehr oft Chancen zur Weiterentwicklung. Ich möchte Frauen ermutigen, Herausforderungen anzunehmen um Neues zu versuchen - wir unterstützen Sie dabei: das regionale Mentoring Programm ermöglicht Frauen, von erfolgreichen Persönlichkeiten zu lernen und unterstützt bei Fragen zur Karriereentwicklung, Neuorientierung oder Wiedereinstieg in Beruf.

Ich darf alle Frauen in Niederösterreich herzlich einladen, dieses Programm zu nutzen und sich sowohl durch die persönlichen Gespräche mit einer Mentorin als auch durch das umfangreiche Aus- und Weiterbildungsangebot neue Perspektiven im Berufsleben zu eröffnen.

Christiane Teschl-Hofmeister
Landesrätin für Frauenangelegenheiten

ALLGEMEINE INFORMATION:

Alle Seminare finden im Landhaus St. Pölten statt. Details über Veranstaltungsort und Seminarablauf erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

VORAUSSETZUNG FÜR DIE TEILNAHME:

Sie sind Mentorin oder Mentee im Regionales Mentoring Programm des Referates Generationen des Landes NÖ.

ANMELDUNG:

Amt der NÖ Landesregierung
Abteilung Allgemeine Förderung
und Stiftungsverwaltung F3
Referat Generationen
Landhausplatz 1
3109 St. Pölten

FÜR SEMINARE UND
FÜR MENTORSCHAFTSVERMITTLUNG:
TELEFON: 02742/9005-12989
E-MAIL: frauen@noel.gv.at
LINK: www.noel.gv.at/frauen

DIE ANMELDUNG GILT ERST MIT DER EINZAHLUNG!
SPÄTESTER TERMIN FÜR DIE EINZAHLUNG IST ZWEI
WOCHEN VOR SEMINARBEGINN!

DIE SEMINARBEITRÄGE WERDEN NICHT REFUNDIERT.

10. April 2019, Mittwoch, 9.00 - 17.00 Uhr

„Selbstcoaching - konstruktiv & wirkungsstark“



Susanna Fink

Seminare/coachings/moderationen

Seminarbeitrag: 80,- €

Anmeldeschluss: 27. März 2019

Teilnehmerinnen: max. 12

www.susanna-fink.at

Sein eigener Coach zu sein, heißt das eigene Potential noch effizienter und zielgerichteter einzusetzen, Verhaltensweisen in einzelnen Situationen besser einzuschätzen und gezielt zu nutzen! Verlassen Sie eingefahrene Gedankenautobahnen und werden Sie flexibel im Denken und Handeln - Lebensqualität & Leistungsfähigkeit und auch Gelassenheit entstehen im Kopf!

- 5 Säulen Ihrer Lebensqualität - was macht Ihre Lebensqualität aus?
- Verhaltensmuster verstehen, verändern oder nutzen
- „Man muss, man soll, man kann nicht ...“ - was bremst Sie?
- Ihr Potential - effizient und zielgerichtet einsetzen
- Der Weg zu „einfachen Lösungen“
- Mit Kreativität & Strategie zum Ziel
- Selbstcoaching & Körpersprache - Ihr Körper hilft mit!

15. Mai 2019, Mittwoch, 9.00 - 17.00 Uhr

„Souverän vor Mikrofon und Kamera“



Inge Winder, BA

Trainerin und Moderatorin

Seminarbeitrag: 80,- €

Anmeldeschluss: 1. Mai 2019

Teilnehmerinnen: max. 12

www.inge-winder.at

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie bestmöglich ein Interview im Radio oder Fernsehen meistern. Sei es, weil Sie zu einem Interview eingeladen werden oder weil Sie JournalistInnen auf Ihr Unternehmen / Ihr Produkt / Ihr Anliegen bei einer Pressekonferenz (oder Ausstellung / Messe) aufmerksam machen möchten.

Sie lernen, die wichtigsten Botschaften, die für Medienleute relevant sind, zu erkennen und sind rhetorisch auf ein Interview im Radio bzw. Fernsehen vorbereitet.

- Was interessiert Medienleute?
- Unterschiede von Print/online/Radio/Fernsehen
- Sprache für Massenmedien: so einfach wie möglich
- Körpersprache und Stimme
- Vorsicht: Falle - sich nicht in die Enge treiben lassen
- Dos and Don'ts bei einem Radio- und Fernsehinterview
- Outfit und Dresscodes

Praktische Übungen vor Mikrofon und Kamera
Mehrmalige Interviews und Analysen

18. September 2019, Mittwoch, 9.00 - 17.00 Uhr

Stimme. Macht. Präsenz. Der neue Kurs!



Ingrid Amon

Expertin für Stimm- & Sprechtraining

Seminarbeitrag: 80,- €

Anmeldeschluss: 4. September 2019

Teilnehmerinnen: max. 15

www.iamon.at

In der **Vertiefungsstufe** geht es um die Präsenz Ihrer Kommunikation. Seien Sie eine ausdrucksstarke Frau, mit schwungvoller Überzeugungskraft und vielfältiger Motivation. Bringen Sie Ihre Argumente schneller „rüber“. Kommen Sie sicher an. Wenden Sie günstige und erfolgreiche Sprech- und Stimmuster an, die Ihren An-Klang hörbar verstärken.

- Atem und Sprechrhythmus - ein tolles Team
- Die inspiratorische Gegenspannung: Optimale Resonanzbildung und raumfüllender Klang
- Get Connected: Beim Kommunikationspartner wirken - Kontaktverhalten analysieren, überprüfen und stärken: Wie kommen meine Stimme und meine Sprechweise wirklich an?
- Die sprechtechnischen Komponenten einer Botschaft
- Meine Ausdruckskraft stärken: Wo liegt mein persönliches Ausdrucks-Talent?
- Meine Stimme und ICH: Gemeinsam überzeugen und ankommen. Blockaden und ungünstige Sprechmuster lösen.

Günstig ist, wenn Sie den Basiskurs in den letzten Jahren schon einmal besucht haben.

23. Oktober 2019, Mittwoch, 9.00 - 17.00 Uhr

„Ein bisschen Spaß muss sein...“ Motivation und Freude im Arbeitsalltag



Mag.ª Marie Osterbauer-Hofer

systemische Unternehmensberaterin, Organisationsentwicklerin, Führungskräftetrainerin u. Coach, dipl. Humorberaterin

Seminarbeitrag: 80,- €

Anmeldeschluss: 9. Oktober 2019

Teilnehmerinnen: max. 14

www.oho-consulting.at

Darf Arbeit Spaß machen?

Die Antwort lautet: „Ja, natürlich!“

Arbeit muss sogar Spaß machen - denn nur was Menschen gerne und mit Freude tun, wird auch gelingen. Das gilt für Führungskräfte und MitarbeiterInnen gleichermaßen. Sich bewusst den freudvollen Seiten seiner Tätigkeit zuzuwenden und auch in schwierigen Situationen und bei Routinetätigkeiten Humor als Ressource zur Verfügung zu haben, sind darüber hinaus die wirksamsten Strategien gegen Burn-out und Resignation.

In diesem Workshop geht es darum,

- wie Sie positive und motivierende Elemente für sich und Ihre KollegInnen in die tägliche Hektik und Routine einfließen lassen können
- wie Sie es schaffen können, immer wiederkehrenden Herausforderungen zwar ernsthaft, aber mit Schwung und Leichtigkeit zu begegnen
- und warum Freude, Spaß und „Spiel“ so wichtig für die erfolgreiche Bewältigung des Arbeitsalltags sind.