

# REGIONALES MENTORING SEMINARANGEBOT 2018

WWW.REGIONALESMENTORING.AT

→ 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 besonders wichtig, Niederösterreichs Frauen auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen. So will ich Frauen, die im Berufsleben stehen, Mut machen sich weiterzuentwickeln und neue Herausforderungen anzunehmen. Das Regionale Mentoring-Programm des Generationenreferates des Landes Niederösterreich hat zum Ziel, Frauen fit zu machen, auch für Führungsaufgaben - durch die Vermittlung von Mentorschaften oder durch ein umfangreiches Fort- und Weiterbildungsangebot.

Ich darf alle Frauen in Niederösterreich dazu einladen, dieses Programm zu nützen. Es hilft Ihnen, sich bestens für die vielfältigen Aufgaben in der Arbeitswelt vorzubereiten und vor allem wichtige Kontakte und Netzwerke aufzubauen.

Für Ihren Karriereweg wünsche ich Ihnen alles Gute und weiterhin viel Erfolg!



Barbara Schwarz  
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 oder in der Vernetzung der Wirtschaftskammer NÖ women-network.

### 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.regionalesmentoring.at](http://www.regionalesmentoring.at)

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

DIE SEMINARBEITRÄGE WERDEN NICHT REFUNDIERT.

11. April 2018, Mittwoch 9.00 - 17.00

## „Im Blickpunkt“ - Faktoren für ihren überzeugenden Auftritt



### Susanna Fink

Seminare/coachings/moderationen

SEMINARBEITRAG: € 80,-

ANMELDESCHLUSS: 28. März 2018

TEILNEHMERINNEN: max. 10

[www.susanna-fink.at](http://www.susanna-fink.at)

Wann immer Sie ein Projekt präsentieren, das Wort ergreifen bei Besprechungen oder Veranstaltungen - Sie stehen für gewisse Zeit im Blickpunkt - bei dem Sicherheit, Kompetenz und Redegewandtheit gefragt sind!

Egal wie oft oder selten Sie vor dieser Aufgabe stehen, ein paar wesentliche Faktoren sind maßgebend, wie überzeugend und erfolgreich Sie dabei sind!

- Selbstbild & Selbstreflexion
- Selbstpräsentation & Kopfkino
- Vorbereitung & Rede & Präsentations-Know-How
- Bewusstsein über Kraft und Wirkung von Worten

19. September 2018, Mittwoch 9.00 - 17.00

## „So wirken Siegerinnen“ Ein Tag für Frauen und ihre Stimme



### Ingrid Amon

Expertin für Stimm- & Sprechtraining

SEMINARBEITRAG: € 80,-

ANMELDESCHLUSS: 5. September 2018

TEILNEHMERINNEN: max. 20

[www.iamon.at](http://www.iamon.at)

Frauen müssen heute auf vielen Ebenen beruflich und privat sprechen, argumentieren, motivieren, überzeugen, Grenzen setzen, Einfluss nehmen, begeistern und Vieles mehr. Zur fachlichen Kompetenz gehört heute eine zeitgemäße persönliche Stimm- und Sprechtechnik. Der Ton macht die Musik und Stimme macht Stimmung. Viele Frauen erleben ihre eigene Stimme oft zu wenig wirkungsvoll.

Das Wissen um die eigenen stimmlichen Möglichkeiten der Stimme ist von großer Bedeutung, da sie Kompetenz und Glaubwürdigkeit signalisiert: mehr Anklang und ein hörbar besseres Echo finden!

- Im Mittelpunkt: die individuelle Stimm-Analyse / Wie wirkt Stimme auf die ZuhörerIn
- Überzeugend sprechen: Mehr Sprechdynamik und mehr Elan durch den bewussten Einsatz der Sprechtechniken
- Präsenz hören lassen: Aktivierung des individuellen Stimm-Potentials.
- Gestik und Körpereinsatz im Hinblick auf den Stimm-Klang und die Präsenz.
- Einsatz der Übungs-CD zur Sicherung des Transfers und persönliche Trainings-Tipps
- SPECIAL-Woman: Männer reden anders, Frauen auch. Nie wieder überhört werden!

16. Mai 2018, Mittwoch 9.00 - 17.00

## Dialogische Prozesse begleiten - Gastgeberschaft für gute Gespräche



### Barbara Pacht-Eberhart

Akademische Atempädagogin,  
Dialogprozessbegleiterin, Autorin

SEMINARBEITRAG: € 80,-

ANMELDESCHLUSS: 2. Mai 2018

TEILNEHMERINNEN: max. 14

[www.barbara-pacht-eberhart.at](http://www.barbara-pacht-eberhart.at)

Haben wir noch Zeit für gute Gespräche?

Halt! Anders gefragt:

Sind gute Gespräche denn eine Frage des Zeitbudgets?

Kann es sein, dass es um andere Faktoren geht?

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur verschiedene Settings für gute Gespräche kennen, sondern Sie erfahren auch, welche Kleinigkeiten es sind, die oft große Wirkung auf den Verlauf von Gesprächen haben.

Wie bereitet man die Moderation von Team- und Gruppengesprächen vor, ohne Ergebnis und Verlauf vorweg zu nehmen

- Welche Rahmenbedingungen fördern Offenheit, Respekt, Kreativität und gemeinsames Wachstum
- Wie kann man Ergebnisse ernten, ohne im Gespräch Ergebnisdruck zu erzeugen?
- Tanken Sie Kompetenz - und den Mut, Gespräche aktiv zu gestalten.

24. Oktober 2018, Mittwoch 9.00 - 17.00

## Mehr Energie für Beruf und Alltag



### Mag.ª Edith Bierbaumer, MBA

Sportwissenschaftlerin

SEMINARBEITRAG: € 80,-

ANMELDESCHLUSS: 10. Oktober 2018

TEILNEHMERINNEN: max. 14

[www.be-professional.at](http://www.be-professional.at)

Sie fühlen sich oft ausgelaugt und der Tag hat zu wenig Stunden um alles unterzubringen?

Lernen Sie wie effizientes Energiemanagement und körperliches Training Ihnen besser hilft mit Mehrfachbelastungen umzugehen!

- Auf den inneren Rhythmus hören lernen - die geistigen und körperlichen Ressourcen gezielt einsetzen
- Die optimale Tages- und Wochenstruktur finden um Ihre Leistungsfähigkeit perfekt abrufen zu können
- Entspannungstechniken kennen lernen - von der Progressiven Muskelrelaxation bis zum Yoga
- Den maßgeschneiderten Bewegungsmix für einen optimalen Stressabbau zusammenstellen