



fa) frau & arbeit
kompetenzzentrum
frauenservicestelle



PROGRAMM

workshops, vorträge
& webinare

*jänner bis
juli 2024*





Vorwort

Zukunft gestalten.

Frauen sind nach wie vor mit großen Herausforderungen konfrontiert, in jeder Lebensphase. Vielfach scheint es, als würden die Uhren in Sachen Chancengleichheit eher rückwärts als vorwärts gehen.

In Zeiten großer Veränderung ist es oft schwierig, bei sich und trotz der Hemmnisse optimistisch zu bleiben. Wir möchten Sie mit unseren Angeboten dazu ermutigen: wagen Sie Veränderungen, gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft und erlauben Sie sich auch ein Scheitern.

Denn in einer Zeit, die einem immer stärkeren und rascheren Wandel unterliegt und berufliche Qualifikation ebenso wie soziale, kommunikative und digitale Kompetenz eine große Rolle spielen, braucht es eine neue Strategie.

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie unterstützen, diese zu entwickeln, Ihre Ressourcen sichtbar zu machen und Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Damit Sie Ihren beruflichen Lebensplan selbstbestimmt realisieren.

Wir freuen uns auf Sie.


Mag^a Daniela Diethör


Mag^a Andrea Kirchtag

Geschäftsführerinnen Frau & Arbeit



Beratung



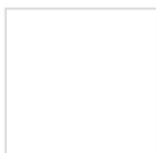
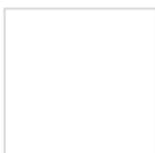
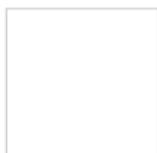
Webinar



Workshop



Computertraining



Inhaltsverzeichnis

Digital fit & Computer fit

Digital fit Workshopreihe	Seite 4
Digital fit Modul 1 & 2	Seite 5
Digital fit Modul 3 & 4	Seite 6
Digital fit Modul 5 & 6	Seite 7
Digital fit Modul 7 & 8	Seite 8
NEUMARKT Fit für die Jobsuche	Seite 9
BISCHOFSHOFEN Fit für die Jobsuche	Seite 10
STADT SALZBURG Ich kann Computer	Seite 11
BISCHOFSHOFEN Ich kann Computer	Seite 12
HALLEIN Ich kann Computer	Seite 13
BERGHEIM Ich kann Computer	Seite 14
ANTHERING Ich kann Computer	Seite 15
HALLEIN/OBERNDORF Mein Computer	Seite 16
HALLEIN/STADT SALZBURG Mein Smartphone	Seite 17
ONLINE Social Media Bascis	Seite 18
ONLINE Künstliche Intelligenz im Alltag	Seite 19

Stadt Salzburg Gruppen

45+: Kompetenzen: Gemeinsam wachsen	Seite 21
45+: Meine Kompetenzen	Seite 22
45+: Meine Pension	Seite 23
45+: Kein Auskommen mit der Pension	Seite 24
45+: Mein Potenzial im Alter	Seite 25
Karenz und dann?	Seite 26
Meine Ressourcen. Meine Grenzen.	Seite 27
Mein beruflicher Wiedereinstieg	Seite 28

Vorträge, Workshops & Webinare

NEU BISCHOFSHOFEN/SBG Kompetenz & Beratung .	Seite 29
ZELL AM SEE Kompetenz & Beratung	Seite 30
ONLINE Burn-out Prävention	Seite 31
ONLINE Krise als Chance	Seite 32
ONLINE Arbeitsvertrag: Mein gutes Recht	Seite 33
ONLINE Wer Visionen hat, braucht keine Ärztin	Seite 34
ONLINE Nur net vierifachtn	Seite 35
ONLINE Grenzen setzen	Seite 36

Inhaltsverzeichnis

ONLINE Familienzeit bewusst leben	Seite 37
ONLINE Konflikte meistern - Spielraum erweitern	Seite 38
ONLINE Rollenklarheit- Rollensicherheit	Seite 39
ONLINE Die Kunst des Scheiterns.....	Seite 40
ONLINE Selbstwirksam im Beruf	Seite 41
NEU Pflege ein Beruf für mich ?	Seite 42
Das will ich	Seite 43
NEU Mit gutem Gefühl kommunizieren.....	Seite 44

Bezirke: Workshops & Vorträge

ANIF Frau + Karriere	Seite 45
NEUMARKT Widerstandskraft trainieren	Seite 46
NEU NEUMARKT Selbstvertrauen stärken	Seite 47
NEU NEUMARKT Nicht mit mir. Des Rätsels Lösung. .	Seite 48
NEU NEUMARKT Ein Frauenspaziergang	Seite 49
FUSCHL/OBERALM Wie ticke ich?	Seite 50
BISCHOFSHOFEN Ich kann das (nicht)	Seite 52
ZELL AM SEE Burn-out Prävention.....	Seite 53
ZELL AM SEE Gleiches Recht für alle	Seite 54

Alleinerziehende, Getrennterziehende & Patchworkeltern

Einzelcoaching und telefonische Beratung	Seite 56
Gruppentreffen St. Virgil Salzburg	Seite 57
Wege bei Trennung oder Scheidung	Seite 60
Alleinerzieherinnen Cafés	Seite 61
Freizeitangebote für Kinder und Eltern	Seite 62

Mobile Beratung

Wir kommen zu Ihnen	Seite 64
Mobile Beratung Flachgau	Seite 65
Mobile Beratung Tennengau	Seite 67
Mobile Beratung Pinzgau	Seite 68

**ANGEBOTE FÜR GRÜNDERINNEN &
VON FRAUEN GEFÜHRTE EPU finden
Sie auf www.die-unternehmerinnen.info**



Digifit in 9 Modulen



Zoomen wie ein Profi

*Pro Teilnehmerin steht ein Tablet zur Verfügung.
Das Angebot gilt für Frauen, die arbeiten oder Arbeit
suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.*

Startworkshop **Webinar & Videokonferenz**

Der Startworkshop ist die Basis für die Teilnahme an den weiteren Webinaren der Digifit-Reihe. In diesem Startworkshop erhalten Sie das Grundwissen, damit Sie danach die Webinare (Online-Workshops) besuchen können. Dieses Grundwissen ist auch die Basis für die Navigation in der digitalen Landschaft. Sie lernen grundlegende digitale Werkzeuge und Technologien kennen wie z. B. Zoom, Padlet, Whiteboard, damit Sie sich im Webinar gut zurechtfinden.

Damit Sie startklar sind für die Teilnahme an Webinaren via Zoom. Dieser Workshop wurde speziell für Anfängerinnen und Frauen mit geringen Kenntnissen entwickelt. Sie erarbeiten Ihr digitales Know-how in einer unterstützenden und ermutigenden Lernumgebung. Hier können Sie frei Ihre Fragen stellen und erhalten persönliche Unterstützung.

ORTE

STADT SALZBURG Dienstag, 16. Jänner, 9–12 Uhr

NEUMARKT Dienstag, 23. Jänner, 9–12 Uhr

ALTENMARKT Donnerstag, 25. Jänner, 9–12 Uhr

BERGHEIM Dienstag, 30. Jänner, 9–12 Uhr

TAMSWEG Donnerstag, 1. Februar, 08.30–11.30 Uhr

OBERNDORF Dienstag, 6. Februar, 9–12 Uhr

HALLEIN Donnerstag, 8. Februar, 9–12 Uhr

ZELL AM SEE Donnerstag, 22. Februar, 9–12 Uhr

Die genauen Ortsangaben zu den einzelnen Terminen finden Sie im Kalender unserer Webseite: www.frau-und-arbeit.at

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

b.karl@frau-und-arbeit.at

Digifit. Webinarreihe



Module 1 & 2

Das Angebot gilt nur für Frauen, die im Erwerbsleben stehen oder Arbeit suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Modul 1 Wie digital bin ich?

Grundlagen der Digitalisierung

Digitale Helfer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. In diesem Webinar geht es um den Einstieg in die digitale Welt. Sie erhalten einen Einblick und Antworten auf folgende Fragen: Was ist der Unterschied zwischen analog und digital? Was muss ich wissen? Welche Anwendungen sollte ich kennen? Wie kann ich die Digitalisierung für mich nutzen? Was ist schon alles digital? Nutzen Sie die Möglichkeit zum Austausch.

Dienstag, 27. Februar, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at

Modul 2 Alles nur gelogen?

Umgang mit Informationen und Daten

Digitale Informationen, Suchmaschinen und soziale Medien sind Teil unseres Alltags. Doch nicht alles, was im Internet steht ist richtig. Fakenews, Hoax, Spam, Scam und Filterblase sind Fachbegriffe, die wir uns genauer anschauen. Wir recherchieren, bewerten Informationen und überprüfen Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von Datenquellen. Damit Sie sicher im Internet surfen und sich vor digitalem Betrug schützen können.

Dienstag, 12. März, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at



Digifit. Webinarreihe



Module 3 & 4

Modul 3 Alle meine Apps

Kommunikation & Zusammenarbeit

Eine App ist ein Mini-Programm, das auf dem Smartphone oder Tablet installiert werden kann. Manche Apps kosten erst einmal nichts. Bestimmte Funktionen müssen dann aber bezahlt werden. In diesem Webinar lernen Sie unterschiedliche Apps kennen, Sie erfahren, worauf Sie beim Download achten sollten und befassen sich mit den Einstellungen einzelner Apps. Auch E-Mail-Konten, das Erstellen von pdfs, der Datentransfer oder Sprachassistenten sind Themen des Webinars. Sie erhalten Tipps und machen die Übungen direkt online.

Dienstag, 19. März, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at

Modul 4 Mein digitaler Amtsweg

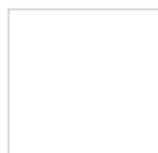
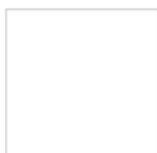
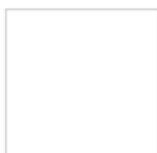
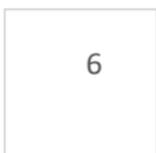
Behördenwege & Onlineportale

Mit der Digitalisierung hat sich der Kontakt zu Banken, Ämtern und Behörden verändert. Wo früher viele Menschen andere Menschen bedient haben, wird heute vieles online erledigt. Darüber hinaus gibt es viele Behördenwege nur noch online. In diesem Webinar erkunden wir das digitale Amt, die Online-Services von Gemeinden und wie z. B. ein Volksbegehren digital unterzeichnet werden kann. Auch die ID-Austria ist Thema des Webinars. Und wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Was kann ich alles digital erledigen? Wo finde ich Hilfe, wenn etwas nicht funktioniert?

Dienstag, 9. April, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at





Digifit. Webinarreihe



Module 5 & 6

Modul 5 Kann ich mir das schenken?

Sicher einkaufen im Internet

Der Einkauf im Internet hat viele Vorteile: rund um die Uhr können wir bestellen, das Sortiment wächst und Supermärkte liefern die Einkäufe direkt nach Hause. Doch leider gibt es auch Fake-Shops, die wie seriöse Online-Shops aussehen: die Ware existiert nicht und die Opfer werden um ihr Geld betrogen. Daher gibt es auch beim Einkaufen im Internet einiges zu beachten. In diesem Webinar gehen wir folgenden Fragen nach: Wie kann ich sicher im Internet bezahlen? Welche Bezahlssysteme gibt es? Worauf sollte ich unbedingt achten? Wie kann ich unseriöse Shops erkennen? Wo finde ich Hilfe?

Dienstag, 16. April, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at

Modul 6 Da bin ich mir sicher.

Sicherheit & Datenschutz

Ich habe nichts zu verbergen. Oder doch? Der Umgang mit persönlichen Daten, die Privatsphäre, der Schutz von Geräten und Identität sind Themen dieses Webinars. Wir sehen uns die Sicherheitseinstellungen an und Maßnahmen zum Schutz des Computers oder Smartphones. Die Erstellung eines Kundenkontos ist ebenso Teil des Webinars wie sichere Passwörter. Und wir gehen folgenden Fragen nach: Wer hat Interesse an meinen Daten? Was weiß Google über mich? Was sind Phishing und ScamMails? Wie schütze ich mich vor Betrug?

Dienstag, 14. Mai, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at



Digifit. Webinarreihe



Modul 7 & 8

Modul 7 Alles, was Recht ist.

Cybermobbing

Das Internet hat leider auch Schattenseiten. Eine davon ist Cybermobbing, von dem viele Frauen betroffen sind. Bei Cybermobbing geht es um eine fortdauernde (digitale) Belästigung durch die Verbreitung von Lügen, Gerüchten oder intimen Informationen, Beleidigungen, Drohungen und das Veröffentlichen von intimen Fotos oder Videos. In diesem Webinar geht es um Sensibilisierung und Prävention. Gemeinsam klären wir, wie Sie sich gegen Cybermobbing, Hass im Netz oder Beleidigungen wehren und anderen helfen können.

Dienstag, 28. Mai, 17–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at

Modul 8 Ich mach mir selbst ein Bild.

Weiterbildung & Lebenslanges Lernen

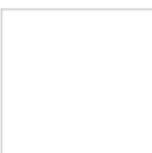
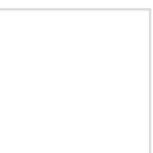
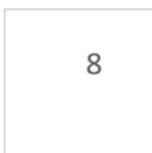
Moocs, E-Learnings, Tutorials, Webinare: noch nie war Weiterbildung, das Erlernen von Sprachen oder Computerprogrammen so einfach. Und das meist kostenlos. Es gibt nichts, was es nicht gibt: Seiten zum Üben des 10-Finger-Systems, MS-Office-Tutorials, Berufsberatung, Wissenstests und vieles mehr. Lebenslanges Lernen bekommt einen völlig neuen Stellenwert. Jede hat also die Möglichkeit, Neues zu lernen. Doch wie finde ich unter der Vielzahl der Angebote das, was ich brauche? Was muss ich beachten?

Donnerstag, 27. Juni, 16–19 Uhr

Online via Zoom. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Anmeldung Brigitte Karl, b.karl@frau-und-arbeit.at

Details und Veranstaltungsorte auf www.frau-und-arbeit.at



Fit für die Jobsuche.



Lebenslauf, Motivationsschreiben und Video coaching

Für Ihren überzeugenden ersten Eindruck.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihren Lebenslauf und das Motivationsschreiben bearbeiten oder sich auf das Bewerbungsgespräch vorbereiten möchten.

Besonders das Motivationsschreiben kann eine Herausforderung sein. Die eigene Person als Marke zu beschreiben, ist tatsächlich schwierig. Außerdem soll sich das Motivationsschreiben vom Anschreiben unterscheiden. Für den Lebenslauf hingegen gibt es klare Vorgaben. Und natürlich ist das Bewerbungsgespräch die größte Aufgabe: Die Einladung dazu hat Sie dem Job einen großen Schritt nähergebracht. Nun geht es darum, den positiven Eindruck zu festigen und Ihr Gegenüber zu überzeugen. Wir überlegen gemeinsam Fragen, trainieren Ihre Körpersprache und gehen den Dresscode durch. Darüber hinaus bereiten Sie sich auf mögliche Fragen vor und üben das Bewerbungsgespräch via Zoom oder Skype.

Bitte bringen Sie Bewerbungsschreiben und Lebenslauf ausgedruckt mit.

Termin

Dienstag, 16. Jänner, 16–20 Uhr

Trainerin

Ute Zischinsky

Ort

Frauenberatung Flachgau

Haus St. Katharina

Kirchenstraße 6

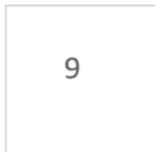
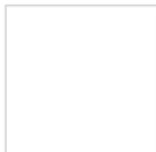
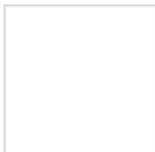
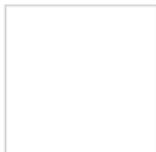
5202 Neumarkt

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12



■ Fit für die Jobsuche.



Lebenslauf, Motivationsschreiben und Videocoaching

Für Ihren überzeugenden ersten Eindruck.

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihren Lebenslauf und das Motivationsschreiben bearbeiten oder sich auf das Bewerbungsgespräch vorbereiten möchten.

Besonders das Motivationsschreiben kann eine Herausforderung sein. Die eigene Person als Marke zu beschreiben, ist tatsächlich schwierig. Außerdem soll sich das Motivationsschreiben vom Anschreiben unterscheiden. Für den Lebenslauf hingegen gibt es klare Vorgaben. Und natürlich ist das Bewerbungsgespräch die größte Aufgabe: Die Einladung dazu hat Sie dem Job einen großen Schritt nähergebracht. Nun geht es darum, den positiven Eindruck zu festigen und Ihr Gegenüber zu überzeugen. Wir überlegen gemeinsam Fragen, trainieren Ihre Körpersprache und gehen den Dresscode durch. Darüber hinaus bereiten Sie sich auf mögliche Fragen vor und üben das Bewerbungsgespräch via Zoom oder Skype.

Bitte bringen Sie Bewerbungsschreiben und Lebenslauf ausgedruckt mit.

Termin

Freitag, 21. Juni, 08.30–12.30 Uhr

Trainerin

Andrea Wagner

Ort

FBZ FrauenBerufsZentrum Pongau

Bahnhofstraße 15

5500 Bischofshofen

Info & Anmeldung

Andrea Wagner

a.wagner@frau-und-arbeit.at

T 0670 552 74 78



Ich kann Computer



Word, Excel, Outlook & PowerPoint

MS Office ist ein Programm-Paket für unterschiedliche Aufgabenstellungen und umfasst z. B. Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Das sind die am häufigsten verwendeten Computerprogramme. Gute Kenntnisse sind meist Voraussetzung für jeden Büroarbeitsplatz. In diesen Workshops erlernen Sie die Basis von Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen, die Sie direkt am Computer machen, werden Sie sicher in der Anwendung und können selbstständig ansprechende Dokumente und Tabellen erstellen.

Das Angebot ist nur für berufstätige oder arbeitssuchende Frauen. Für jede Teilnehmerin steht ein Laptop zur Verfügung.

Voraussetzung: MS Office Basiswissen, Kenntnis der Tastatur

Termine Word & Excel (2-tägig)

Mittwoch, 7. Februar, 9–14 Uhr (Word)

Donnerstag, 8. Februar, 9–14 Uhr (Excel)

Mittwoch, 17. April, 9–14 Uhr (Word)

Donnerstag, 18. April, 9–14 Uhr (Excel)

Mittwoch, 12. Juni, 9–14 Uhr (Word)

Donnerstag, 13. Juni, 9–14 Uhr (Excel)

Info & Anmeldung

Tußba Schröder, Dipl. Wirt.-Math.

info@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-10

Termine Outlook & PowerPoint (1-tägig)

Mittwoch, 31. Jänner, 9–15 Uhr

Mittwoch, 8. Mai, 9–15 Uhr

Info & Anmeldung

Mag^a Irene Botzenhart-Hirsch

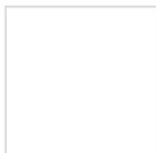
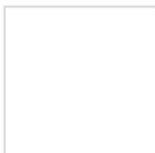
i.botzenhart-hirsch@frau-und-arbeit.at

T 0670 356 13 09

Ort

Frau & Arbeit, Seminarraum 3. Stock

Sterneckstraße 31, 5020 Salzburg



■ Ich kann Computer.



Mehr Sicherheit in Word und Excel.

MS Office ist ein Programm-Paket für unterschiedliche Aufgabenstellungen und umfasst z. B. Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Das sind die am häufigsten verwendeten Computerprogramme. Gute Kenntnisse sind meist Voraussetzung für jeden Büroarbeitsplatz. In diesem Workshop erlernen Sie die Basis von Word und Excel. Anhand von praktischen Übungen, die Sie selbst direkt am Computer machen, werden Sie sicher in der Anwendung und können selbstständig ansprechende Dokumente und Tabellen erstellen.

Das Angebot ist nur für berufstätige oder arbeitssuchende Frauen. Für jede Teilnehmerin steht ein Laptop zur Verfügung.

Voraussetzung: MS Office Basiswissen, Kenntnis der Tastatur

Termine (2-tägig)

Montag, 19. Februar, 9–14 Uhr (Word)

Dienstag, 20. Februar, 9–14 Uhr (Excel)

Inhalte

- Formatieren
- Tabulatoren
- Formeln
- Dateiverwaltung

Trainerinnen

Ute Zischinsky

Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

FBZ FrauenBerufsZentrum Pongau

Bahnhofstraße 15

5500 Bischofshofen

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12

■ Ich kann Computer.



Word, Excel, Outlook & PowerPoint

MS Office ist ein Programm-Paket für unterschiedliche Aufgabenstellungen und umfasst z. B. Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Das sind die am häufigsten verwendeten Computerprogramme. Gute Kenntnisse sind meist Voraussetzung für jeden Büroarbeitsplatz. In diesen Workshops erlernen Sie die Basis von Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen, die Sie direkt am Computer machen, werden Sie sicher in der Anwendung und können selbstständig ansprechende Dokumente und Tabellen erstellen.

Das Angebot ist nur für berufstätige oder arbeitssuchende Frauen. Für jede Teilnehmerin steht ein Laptop zur Verfügung.

Voraussetzung: MS Office Basiswissen, Kenntnis der Tastatur

Termine Word & Excel (2-tägig)

Donnerstag, 11. April, 9–14 Uhr (Word)

Freitag, 12. April, 9–14 Uhr (Excel)

Termin Outlook & PowerPoint (1-tägig)

Montag, 15. April, 9–14 Uhr

Inhalte

- Formatieren
- Tabulatoren
- Formeln
- Dateiverwaltung

Trainerinnen

Ute Zischinsky und Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

FBZ FrauenBerufsZentrum Tennengau

Salzachtalstraße 86

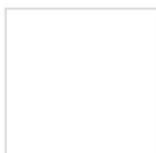
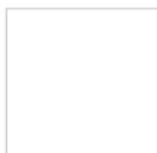
5400 Hallein

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12



■ Ich kann Computer.



Mehr Sicherheit in Word und Excel.

MS Office ist ein Programm-Paket für unterschiedliche Aufgabenstellungen und umfasst z. B. Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Das sind die am häufigsten verwendeten Computerprogramme. Gute Kenntnisse sind meist Voraussetzung für jeden Büroarbeitsplatz. In diesem Workshop erlernen Sie die Basis von Word und Excel. Anhand von praktischen Übungen, die Sie selbst direkt am Computer machen, werden Sie sicher in der Anwendung und können selbstständig ansprechende Dokumente und Tabellen erstellen.

Das Angebot ist nur für berufstätige oder arbeitssuchende Frauen. Für jede Teilnehmerin steht ein Laptop zur Verfügung.

Voraussetzung: MS Office Basiswissen, Kenntnis der Tastatur

Termine (2-tägig)

Montag, 13. Mai, 9–14 Uhr (Word)

Dienstag, 14. Mai, 9–14 Uhr (Excel)

Inhalte

- Formatieren
- Tabulatoren
- Formeln
- Dateiverwaltung

Trainerinnen

Ute Zischinsky

Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

Mehrzweckhaus Bergheim

Dorfstraße 26b

5101 Bergheim

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12

■ Ich kann Computer.



Outlook & PowerPoint für den Beruf

MS Office ist ein Programm-Paket für unterschiedliche Aufgabenstellungen und umfasst z. B. Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Das sind die am häufigsten verwendeten Computerprogramme. Gute Kenntnisse sind meist Voraussetzung für jeden Büroarbeitsplatz. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Outlook kennen und wie Sie eine ansprechende PowerPoint Präsentation erstellen. Wir sehen uns gemeinsam an, welche Funktionen hilfreich sind, wie Sie mit Vorlagen arbeiten und wie Sie all das in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. Anhand von praktischen Übungen, die Sie selbst direkt am Computer machen, werden Sie sicher in der Anwendung.

Das Angebot ist nur für berufstätige oder arbeitssuchende Frauen. Für jede Teilnehmerin steht ein Laptop zur Verfügung.

Voraussetzung: MS Office Basiswissen, Kenntnis der Tastatur

Termin

Mittwoch, 22. Mai, 9–14 Uhr

Inhalte

- Formatieren
- Tabulatoren
- Formeln
- Dateiverwaltung

Trainerinnen

Ute Zischinsky

Ort

Gemeinde Anthering

Gartenweg 2

5102 Anthering

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12

■ ■ Mein Computer.



Lernen Sie Ihren Computer kennen.

Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. In beinahe jedem Beruf wird die Arbeit mittlerweile von diesem technischen Gerät unterstützt. Damit der Computer macht, was wir wollen, braucht es zwei Dinge: wir müssen die Befehle zur Bedienung kennen und wissen, wo sich die einzelnen Einstellungen bzw. Anwendungen dafür befinden.

In diesem Workshop lernen Sie Ihren Computer oder Laptop kennen. Wir „übersetzen“ Begriffe, sehen uns die Tastatur genau an, üben mit Trackpad/Maus. Wir erkunden die Oberfläche von Windows 10, lernen Funktionen und Tools kennen, und beschäftigen uns mit der Organisation unserer Dateien. Tipps zum Üben des 10-Finger-Systems stehen auch auf dem Programm unseres gemeinsamen Vormittags.

*Für jede Teilnehmerin steht ein Laptop zur Verfügung.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!*

Termine

Freitag, 15. März, 9–12 Uhr (Hallein)

Montag, 18. März, 9–12 Uhr (Oberndorf)

Trainerin

Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

FBZ FrauenBerufsZentrum Tennengau

Salzachtalstraße 86

5400 Hallein

Soziales Netzwerk Oberndorf

Salzbürgerstraße 73

5110 Oberndorf bei Salzburg

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12

■ ■ Mein Smartphone.



Lernen Sie Ihr Smartphone kennen.

Das Mobiltelefon ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzu-denken: ein Minicomputer, mit dem wir uns (fast) an jedem Ort in das Internet einloggen können. Dazu bieten Smart-phones noch zahlreiche andere Nutzungsmöglichkeiten: sie sind Kommunikationsmittel, Diktiergerät, Straßenkarte, Spiel-konsole, Fotoapparat, Kalender, Kochbuch und vieles mehr.

Dieser smarte Minicomputer soll uns das Leben erleichtern. Damit das so ist, braucht es entsprechend Wissen im Umgang mit den Anwendungen: Apps, Einstellungen und Begriffe sind Themen dieses Workshops. Wir sehen uns gemeinsam das Smartphone im Detail an. Welche Einstellungen sind unerläss-lich? Wie kann ich mich vor unerlaubtem Zugriff schützen? Wie surfe ich sicher im Internet? Wie kann ich meine Fotos verwalten? Wie kann ich mein Smartphone beruflich nutzen? Natürlich haben auch Ihre Fragen Platz.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit.

Termine

Mittwoch, 6. März, 9–12 Uhr (Frau & Arbeit Stadt Salzburg)

Donnerstag, 25. April, 9–12 Uhr (FBZ Hallein)

Dienstag, 18. Juni, 9–12 Uhr (Frau & Arbeit Stadt Salzburg)

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

5020 Salzburg

FBZ FrauenBerufsZentrum Tennengau

Salzachtalstraße 86

5400 Hallein

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

b.karl@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-22

Social Media Basics online

Know-how & Tipps.

Facebook, Instagram und jetzt auch noch Tik Tok. Soziale Medien sind Teil unseres Alltags, nicht nur im Privaten. Das Erstellen von Postings auf diesen Plattformen ist zunehmend auch im Berufsleben gefragt. Doch was sind Hashtags, Reels und Livestreams? Wie erstelle ich ein Posting? Was brauche ich dazu? Welches Soziale Medium ist für welche Zielgruppe geeignet?

In diesem Webinar setzen wir uns mit den Grundlagen von Facebook und Instagram auseinander. Informationen zu Bildrechten und welche Sicherheitseinstellungen wichtig sind wird ebenfalls erläutert. Darüber hinaus geben wir Tipps zu kostenlosen Bildplattformen und hilfreichen Tools.

Das Angebot richtet sich an unselbstständig erwerbstätige und arbeitssuchende Frauen.

Termin

Mittwoch, 10. April, 9–13 Uhr

Inhalte

-  Beitragsformate
-  Sicherheit im Netz
-  Hilfreiche Apps
-  eigene Beiträge erstellen

Trainerin

Mag^a (FH) Helena Aberger

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

b.karl@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-22

■ Künstliche Intelligenz im Alltag ■ online



Die Welt der KI: Basics & Advanced

Generative Künstliche Intelligenz entwickelt sich sehr schnell. So sind ChatGPT, Bard oder Midjourney in unserem Alltag bereits allgegenwärtig. Künstliche Intelligenz wird die Arbeitswelt und damit die Gesellschaft noch weiter verändern. Faszinierend ist es allemal, wie gut die Anwendungen Texte verfassen, Bilder erstellen oder Fragen beantworten. All diese Tools wirken auf Bildung, Gesellschaft und Berufswelt.

In diesem Webinar soll der praktische Nutzen im Berufsleben anhand von Beispielen im Vordergrund stehen. Gemeinsam werden wir Texte, Bilder und Audios erzeugen und bearbeiten. Dabei verwenden wir die bekanntesten Tools und geben ethischen wie rechtlichen Fragen Raum.

Das Webinar für Fortgeschrittene richtet sich an Interessierte, die bereits Erfahrung mit den bekanntesten Tools gesammelt oder den ersten Teil besucht haben. Themen sind z. B. innovative KI-Dienste, Open-Source-KI, Prompt-Strategien, Plugins für ChatGPT und Browser-Extensions.

Eine Veranstaltung im Rahmen unserer Digifit-Reihe.

Termine

Mittwoch, 12. Juni, 18–20 Uhr (Teil 1 Basics)

Mittwoch, 19. Juni, 18–20 Uhr (Teil 2 Advanced)

Referent

Mag. David Röhler

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

b.karl@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-22



mach

{ **DEIN** }
Ding

Gut aufgestellt als Unternehmerin.

Unternehmerisch denken und handeln lernen, darum geht es in unseren kostenlosen Coachings, Webinaren und Workshops für Gründerinnen und Ein-Personen-Unternehmerinnen.

Entwickeln Sie Ihr Unternehmenskonzept, holen Sie sich einen Motivationskick, vernetzen Sie sich in einem Erfolgsteam, finden Sie neue Ideen im Akquisitionsworkshop oder lernen Sie die Sozialen Medien kennen und anwenden.

Details und Termine finden Sie auf

www.die-unternehmerinnen.info

■ Meine Kompetenzen: ■ Gemeinsam wachsen.



Modulare Workshopreihe

Dieses Angebot ist nur für Frauen, die im Rahmen unseres Projektes 45plus begleitet werden.

Sie sind über 45, möchten sich beruflich neu orientieren, haben Ihren Arbeitsplatz verloren oder planen Ihren beruflichen Wiedereinstieg nach einer längeren Arbeitspause?

Nutzen Sie die Kraft der Gruppe mit unserer 7-teiligen Workshopreihe. Die Inhalte sind miteinander verbunden, Sie können die Workshops jedoch auch einzeln buchen. Gemeinsam mit gleichgesinnten Frauen arbeiten Sie an Ihren Kompetenzen und Zielen, erkennen Ihre Stärken.

Die vielfältigen Themen aus den Bereichen Kommunikation, Motivation, Teamarbeit und Persönlichkeitsentwicklung bieten Ihnen die Umgebung, in der Sie Neues erfahren und ausprobieren können. Auf unterhaltsame Weise erleben und erproben Sie sich und tauschen sich im kollegialen Kreis darüber aus.

Eine inspirierende Auseinandersetzung, die Ihr Selbstbewusstsein stärkt und Kraft gibt zum Losstarten. Denn gemeinsam geht es sich leichter als allein. Das begleitende Einzelcoaching unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihres Vorhaben und den nächsten Schritten auf Ihrem Weg.

Trainerin

Sabine Kroy

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

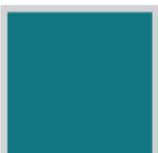
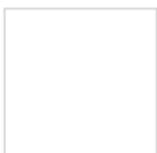
5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Mag^a Daniela Schwaiger

d.schwaiger@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-16



■ Meine Kompetenzen: ■ Gemeinsam wachsen.



Themen & Termine

Modul 1: Vom Wunsch zum Ziel

Mittwoch, 6. März, 13–17 Uhr

Was will ich bzw. was will ich nicht (mehr)? Wo ist Veränderung notwendig? Wie kann ich mich motivieren?

Modul 2: STOPP den inneren Quälgeistern

Mittwoch, 20. März, 13–17 Uhr

Die drei inneren Quälgeister können uns das Leben ziemlich schwer machen. Lernen Sie Ihre Quälgeister kennen und grenzen Sie sich gesund von ihnen ab.

Modul 3: Zeige dich und du wirst gesehen.

Mittwoch, 10. April, 13–17 Uhr

Lernen Sie Ihre Stärken kennen und zeigen. Verkörpern Sie das, was Sie über sich erzählen wollen.

Modul 4: Ihr Auftritt bitte.

Mittwoch, 24. April, 13–17 Uhr

Übung macht die Meisterin: Erfahren Sie Tipps und Tricks für eine gelungene Präsentation für Ihren nächsten „Auftritt“!

Modul 5: Ich im Team.

Mittwoch, 15. Mai, 13–17 Uhr

Was braucht es für ein gutes Zusammenspiel im Team? Welche Rollen nehmen Sie dabei ein? Was sind Ihre Muster?

Modul 6: Sprich Klartext

Mittwoch, 5. Juni, 13–17 Uhr

Finden Sie neue kreative Wege für Ihre Kommunikation. Damit das, was Sie sagen, beim Gegenüber ankommt.

Modul 7: Gemeinsam zum Erfolg.

Mittwoch, 19. Juni, 13–17 Uhr

Nutzen Sie die Stärke der Gruppe Frauen 45+ für Ihre Ziele. Der stärkende Austausch mit Gleichgesinnten, Vernetzung und ein kollegiales Feedback erleichtern Ihnen den Weg.

Alle Details finden Sie auf unserer Webseite.

 Meine Pension.

Rechtzeitig die Weichen stellen.

Frauen unterbrechen ihr Berufsleben wegen der Kindererziehung, stecken zurück, pflegen eigene Eltern und Schwiegereltern und arbeiten vielfach in Teilzeit. Mit dem Ergebnis, dass die Pension meist nicht zum Leben reicht. Manche wollen oder müssen in der Pension weiterarbeiten. Davon sind viele betroffen, Sie erleben also kein Einzelschicksal. Und: Sie können trotz der schwierigen Umstände etwas für sich tun. Wie das geht, erfahren Sie in dieser Workshopreihe. Finden Sie in der Gruppe heraus, welche Ziele Sie setzen und erreichen möchten.

Inhalte

- Zahlen, Daten, Fakten
- Biografiearbeit
- finanzielle Selbstverantwortung
- Erhalt der Arbeitsfähigkeit

Termine (2-teilig)

Donnerstag, 4. April, 16–19 Uhr

Donnerstag, 18. April, 16–19 Uhr

Die Workshops bauen aufeinander auf, daher können die Termine nicht einzeln gebucht werden.

Trainerin

Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

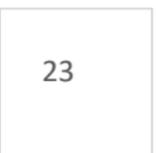
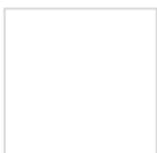
5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Mag^a Daniela Schwaiger

d.schwaiger@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-16



Kein Auskommen mit der Pension?



Was kann ich tun?

Frauen blicken meist auf ein arbeitsreiches Leben zurück, das Pensionskonto spiegelt dieses jedoch selten wider. Die Entwicklungen der Gegenwart, die Teuerung von Lebensmitteln und Energiekosten bringen viele in schwierige Situationen. Ein Nebenjob zur Pension ist daher keine Seltenheit mehr. Doch das ist nicht für alle die passende Lösung. Doch was genau kann jede Einzelne tun?

In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie für sich tun können. Die Grundlage ist eine wertschätzende Selbstreflexion. Gemeinsam mit anderen Frauen, denen es ähnlich geht, finden Sie in der Gruppe heraus, welche Ziele Sie setzen und erreichen möchten. Die Erfahrungen und das Wissen der anderen kann vielfach schon die erste Hilfe sein. Denn es ist nie zu spät für den nächsten Schritt.

Inhalte

- Zahlen, Daten, Fakten
- Schatzsuche: Meine Lebenskonten
- Erhalt der Arbeitsfähigkeit
- Dazuverdienen in der Pension
- Was much ich beachten?

Termin

Donnerstag, 20. Juni, 13–17 Uhr

Trainerin

Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

Frau & Arbeit
Sterneckstraße 31/3. Stock
5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Mag^a Daniela Schwaiger
d.schwaiger@frau-und-arbeit.at
T 0662 880723-16

■ Mein Potenzial im Alter



Arbeitskraft erhalten, Ressourcen finden.

Frauen sind durch die Mehrfachbelastungen, wie Care-Arbeit in ihren Lebensphasen mit Bedingungen konfrontiert, die sich maßgeblich auf ihre Gesundheit auswirken können. Die stufenweise Anhebung des Regelpensionsalters bei Frauen auf 65 Jahre bedingt, dass Frauen ihren Fokus auf die Gesunderhaltung legen und ihre Berufsfähigkeit erhalten. Ein ganz wichtiger Baustein dafür ist die Lebensfreude.

Der Workshop startet mit einem Impulsvortrag zu Frauengesundheit und Gendermedizin. Im Anschluss setzen wir uns mit folgenden Themen auseinander: die Entwicklung der Persönlichkeit in den unterschiedlichen Lebensphasen, das Erkennen der eigenen Belastungsgrenzen und welche Kompetenzen und Ressourcen Sie nutzen können.

Inhalte

- Umgang mit Stressfaktoren
- wertschätzende Selbstreflexion
- Lern- und Handlungsfelder
- innere Entwicklungsziele

Kooperation mit dem FrauenGesundheitsZentrum Salzburg.

Termin

Donnerstag, 23. Mai, 16–19 Uhr

Trainerinnen

Mag^a Aline Halhuber-Ahlmann, FGZ Salzburg (Impulsvortrag)

Mag^a Daniela Schwaiger

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

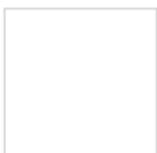
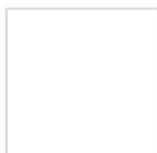
5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Mag^a Daniela Schwaiger

d.schwaiger@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-16



Karenz und dann?



Frühstück für werdende Mütter.

Unser Angebot für Sie an diesem Vormittag: erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

- Vorbereitung auf die neue Familiensituation
- rechtliche Informationen zur Karenz vor der Geburt
- Karenzmodelle, Meldefristen, Papamonat
- Detailinfos über Ihre finanziellen Möglichkeiten
- Wie unterstützen die Beraterinnen von Frau & Arbeit?

Ergänzend können Sie eine Einzelberatung buchen oder den kostenlosen Vortrag „Meine Ressourcen. Meine Grenzen.“ besuchen. Die Details finden Sie auf der nächsten Seite.

Termine

Donnerstag, 1. Februar, 9–11 Uhr

Donnerstag, 14. März, 9–11 Uhr

Donnerstag, 25. April, 9–11 Uhr

Donnerstag, 6. Juni, 9–11 Uhr

Referentinnen

DI Vera Knoll

Ingrid Spalt, MA

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Ingrid Spalt, MA

i.spalt@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-20

- Meine Ressourcen.
- Meine Grenzen.



Vortrag für werdende und junge Mütter.

Das Baby ist da und nichts ist mehr, wie es war. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Familienzuwachs. Neben der Versorgung von Baby und Kind(ern), Haushalt, Amtswegen und Familie kommen Ihre Bedürfnisse naturgemäß zu kurz. Damit die vielen Anforderungen nicht in Überforderung enden, ist der Blick auf die eigenen Ressourcen hilfreich. Nach dem Motto: Geht's mir gut, geht es auch meinem Kind gut.

Wir suchen gemeinsam Antworten auf die folgenden Fragen:

- Was stärkt mich im Alltag?
- Welche Ressourcen habe ich zur Verfügung?
- Was brauche ich als Person?
- Wo sind meine Grenzen?

Termine

Mittwoch, 10. April, 9–12 Uhr (SALK Elternschule)

Mittwoch, 19. Juni, 9–12 Uhr (Frau & Arbeit)

Referentinnen

DI Vera Knoll

Ingrid Spalt, MA

Orte

SALK Elternschule

Müllner Hauptstraße 48

5020 Salzburg

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31, 3. Stock

5020 Salzburg

Info & Anmeldung

DI Vera Knoll

v.knoll@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-11

Bitte geben Sie bei Anmeldung Anzahl und Alter der Kinder bekannt, für die Sie Kinderbetreuung während des Vortrages benötigen.

■ Mein beruflicher ■ Wiedereinstieg.



Schritt für Schritt in meine Zukunft.

Die Kinderbetreuungszeit ist ganz besonders und der berufliche Wiedereinstieg liegt meist in weiter Ferne. Doch es zahlt sich aus, wenn Sie rechtzeitig an Ihren beruflichen Wiedereinstieg denken. Planen Sie Schritt für Schritt und starten Sie motiviert und organisiert in Ihre Zukunft.

Gemeinsam finden wir Ihre Kompetenzen und schaffen dadurch Bewusstsein über ihre Chancen am Arbeitsmarkt. Wir informieren über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und schauen ganz bewusst auf die Auswirkungen von Teilzeitarbeit, damit Sie eine gute Entscheidungsgrundlage haben. Mit diesem Wissen gehen Sie gestärkt in die Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele.

Termine

Mittwoch, 21. Februar, 9–11 Uhr (SALK Elternschule)

Dienstag, 23. April, 9–11 Uhr (online via Zoom)

Mittwoch, 22. Mai, 9–11 Uhr (SALK Elternschule)

Dienstag, 18. Juni, 9–11 Uhr (online via Zoom)

Mitwoch, 17. Juli, 9–11 Uhr (SALK Elternschule)

Trainerinnen

DI Vera Knoll

Ingrid Spalt, MA

Ort

SALK Elternschule

Müllner Hauptstraße 48

5020 Salzburg

Online: Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

DI Vera Knoll

v.knoll@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-11

Kompetenzermittlung für mehr Chancen im Beruf



Neue Perspektiven und Lösungen finden,
berufliche Ziele verfolgen.

Eigenschaften, Fertigkeiten, Wissen – wir erwerben und erweitern unsere Kompetenzen ständig. In der Arbeit, in der Familie, in der Freizeit, im Ehrenamt usw. Während einer beruflichen Neuorientierung oder dem Wiedereinstieg ist es wichtig, dass Sie Ihre Kompetenzen kennen und herausfinden, welche davon in Zukunft eine Rolle spielen sollen.

In diesem Workshop können Sie in einem angeleiteten Prozess und im Austausch mit anderen Frauen diese Fragen beantworten. Jede Teilnehmerin kann für sich im Anschluss an den Workshop ein kostenloses Einzelcoaching buchen.

TERMINE BISCHOFSHOFEN

(jeweils 4 aufeinander aufbauende Module)

jeweils 8.30–12.00 Uhr

Durchgang 1 Montag, 19. Februar, 4., 11. und 18. März 2024

Durchgang 2 Montag, 27. Mai, 3., 10. und 17. Juni 2024

FBZ FrauenBerufsZentrum Pongau

Bahnhofstraße 15, 5500 Bischofshofen

Info & Anmeldung

Andrea Wagner, a.wagner@frau-und-arbeit.at,

T 0670 552 74 78

TERMINE STADT SALZBURG

(jeweils 4 aufeinander aufbauende Module)

jeweils 8.30–12.00 Uhr

Durchgang 1 Dienstag, 20., 27. Februar, 5., 12. März 2024

Durchgang 2 Freitag, 5., 12., 19. und 26. April 2024

Durchgang 3 Dienstag, 2., 9., 16. und 23. Juli 2024

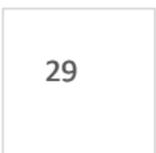
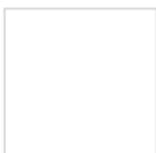
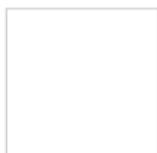
Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31, 3. Stock, 5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Ingrid Spalt, MA

i.spalt@frau-und-arbeit.at, T 0662 880723-20



Kompetenzermittlung für mehr Chancen im Beruf



Neue Perspektiven und Lösungen finden,
berufliche Ziele verfolgen.

Eigenschaften, Fertigkeiten, Wissen – wir erwerben und erweitern unsere Kompetenzen ständig. In der Arbeit, in der Familie, in der Freizeit, im Ehrenamt usw. Während einer beruflichen Neuorientierung oder dem Wiedereinstieg ist es wichtig, dass Sie Ihre Kompetenzen kennen und herausfinden, welche davon in Zukunft eine Rolle spielen sollen.

In diesem Workshop können Sie in einem angeleiteten Prozess und im Austausch mit anderen Frauen diese Fragen beantworten. Jede Teilnehmerin kann für sich im Anschluss an den Workshop ein kostenloses Einzelcoaching buchen.

TERMINE ZELL AM SEE

(2 Module aufeinander aufbauend)

Mittwoch, 6. März, 8.30–12.00 Uhr

Mittwoch, 13. März, 8.30–12.00 Uhr

Trainerin

Esengül Enzinger, MSc.

Ort

fbz FrauenBerufsZentrum Pinzgau

Hafnergasse 1

5700 Zell am See

Info & Anmeldung

Esengül Enzinger, MSc.

e.enzinger@frau-und-arbeit.at

T 0664 237 98 13

Burn-out Prävention

Erkennen Sie Ihre Ressourcen.

Burn-out wird vielfach zu spät erkannt, denn nicht allein Stress und Überlastung führen zu Burn-out. Oft sind es die Arbeitsbedingungen und der eigene Perfektionismus, die Druck und Dauerstress erzeugen. Gerade engagierte Menschen können den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügen, verlieren die Freude an der Arbeit. Niemand muss perfekt sein und auch eine ständige Erreichbarkeit im Berufsleben ist nicht notwendig. Viel wichtiger ist, dass Sie einen Ausgleich finden und wissen, wie Sie Stress abbauen können.

Wer Burn-out verhindern und vorbeugen möchte, sollte rechtzeitig vorsorgen. In diesem Webinar finden Sie für sich heraus, wo Veränderungen nötig sind und auf welche Ressourcen Sie sich verlassen können. Denn nur wenn Sie wissen, was Ihre Stressquellen sind, können Sie dagegen angehen. Gemeinsam erarbeiten Sie in der Gruppe Ihre Strategie. Damit wir brennen, ohne uns selbst zu verheizen.

Termine

Freitag, 12. Jänner, 13.30–17.30 Uhr

Donnerstag, 7. März, 17.00–21.00 Uhr

Trainerin

Andrea Wagner

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Andrea Wagner

a.wagner@frau-und-arbeit.at

T 0670 552 74 78

Krise als Chance.



Krisen überwinden und aktive Gestalterin sein

Lebenskrisen sind ein unangenehmer Bestandteil unseres Lebens und werfen uns aus der Bahn. Ob es dabei um den Verlust von Arbeit, einer Beziehung, der Gesundheit oder um finanzielle Nöte geht. Jede kennt Situationen, in denen Vertrautes verloren ging und sie sich mutlos fühlte. Obwohl wir wissen, dass es anderen ähnlich ergangen ist, rutschen wir manchmal in eine Überforderung. Das ist völlig normal und dennoch ist es wichtig, Krisen anzunehmen.

In jeder Krise steckt eine Chance zur Weiterentwicklung. Erst wenn wir den Sinn der Krise begreifen und sie annehmen, wird sich daraus eine neue Lebensperspektive ergeben. Damit wir aus dem Über-leben wieder in ein aktives Leben einsteigen können, braucht es einen Platz, an dem wir uns verstanden fühlen und so den Blick wieder in eine andere Richtung lenken können. In diesem Webinar finden Sie gemeinsam mit der Trainerin neue Wege für sich.

Termin

Montag, 15. Jänner, 17.00–20.30 Uhr

Trainerin

Claudia Mitteregger-Stania

Ort

Online via zoom.

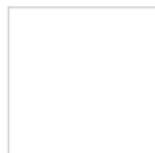
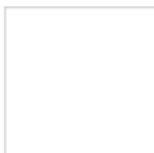
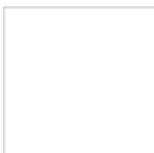
Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Claudia Mitteregger-Stania

c.mitteregger-stania@frau-und-arbeit.at

T 0670 559 68 83



■ Arbeitsvertrag:
■ Mein gutes Recht.

@ Gut vorbereitet in den Job starten.

Der Arbeitsvertrag ist das wichtigste Dokument, wenn Sie eine neue Arbeit beginnen. Darin enthalten sind alle Rechte und Pflichten, die Sie als Dienstnehmer:in beachten müssen und die für Sie wichtig sind. Je besser Sie Bescheid wissen, was in einem Arbeitsvertrag stehen sollte, desto besser ist Ihre Position.

Gemeinsam machen wir in diesem Webinar einen spannenden Ausflug ins Arbeitsrecht. Sie erfahren alles Wichtige über Arbeitsvertrag und Dienstzeugnis, damit Sie gut informiert sind. Anhand von Fallbeispielen zeigt die Trainerin, worauf es ankommt.

Für alle Frauen, die vor einem Jobwechsel stehen oder ein neues Arbeitsverhältnis beginnen.

Termine

Freitag, 19. Jänner, 14–16 Uhr

Dienstag, 9. Juli, 19–21 Uhr

Trainerin

Andrea Wagner

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Andrea Wagner

a.wagner@frau-und-arbeit.at

T 0670 552 74 78

■ Wer Visionen hat, ■ braucht keine Ärztin

@ So gestalte ich meine berufliche Zukunft

Immer wieder ist es sinnvoll, dass wir uns mit der eigenen Position im Leben beschäftigen. Denn der eingeschlagene Weg ist manchmal nicht mehr der richtige. Es braucht eine Veränderung, doch wo soll ich anfangen? Wie kann ich mein Ziel erreichen? Was begeistert mich? Für die Planung der Zukunft muss ich wissen, welche Ressourcen ich habe und wie ich meine Erfahrungen aus der Vergangenheit nutzen kann. Das Wissen über die eigenen Stärken ist der erste Schritt.

Wenn Sie Ihre Potenziale und/oder Ihre Ideen überprüfen wollen, können Sie in diesem Webinar Ihre Visionen entdecken, formulieren, Ziele ableiten und Wege für sich entwerfen. Wir setzen uns damit auseinander, dass es neben Fortschritten auch Rückschritte geben kann. Und, dass Wege und Ziele nicht fix sein müssen.

Inhalte

- Visionen auftauchen lassen
- konkrete Ziele aus Visionen ableiten
- kreative Methoden und Strategien zur Zielerreichung
- mentale Barrieren verstehen und hinter sich lassen
- Zugang zu eigenen Gefühlen und Stärken (wieder)finden

Termin

Montag, 29. Jänner, 17.00–20.30 Uhr

Trainerin

Claudia Mitteregger-Stania

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Claudia Mitteregger-Stania

c.mitteregger-stania@frau-und-arbeit.at

T 0670 559 68 83

Nur ned vierfiacht'n.

Warum der Weg zum Erfolg mit Mut beginnt

Wir leben in unsicheren Zeiten: Arbeitswelt, Umwelt und Gesellschaft, wie wir sie kannten, verändern sich laufend. Das macht manchen Menschen Angst. Angst ist eines der ältesten Gefühle der Welt und vielfach schützt sie uns. Vermutlich haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass die meisten Situationen, vor denen Sie Angst hatten, gar nicht eingetreten sind. Was, wenn wirklich alles passt – sind Sie dann glücklich?

Der Schwerpunkt dieses Webinars liegt darauf, wie Sie Veränderungen positiv sehen können. Wie Sie Mut für Veränderungen fassen können, ohne Angst und für mehr Möglichkeiten. Damit Sie Ihr Berufs- und Privatleben so gestalten, dass Sie erfüllt sind und Freude haben

Inhalte

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

Termin

Mittwoch, 28. Februar, 17–20 Uhr

Mittwoch, 5. Juni, 17–20 Uhr

Trainerin

DI Vera Knoll

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

DI Vera Knoll

v.knoll@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-11

Grenzen setzen.

Bis hierher. Und wie dann weiter?

Wir hören immer wieder wie wichtig es ist, dass wir uns abgrenzen. Von anderen Menschen, ihren Forderungen, eigenen Ansprüchen, von der Informationsflut ... Doch die eigenen Grenzen erkennen und Grenzen gegenüber anderen wahren ist gar nicht so einfach. Aber warum fällt uns das so schwer? Das hat mit Angst vor Zurückweisung und auch damit zu tun, dass wir uns unbeliebt machen. Und auch damit, dass viele Menschen ihre eigenen Grenzen gar nicht kennen. Grenzüberschreitungen bemerken wir oft erst im Nachhinein. Manchmal ist es einfacher, die Grenzenlosigkeit zu ertragen, als sich unbeliebt zu machen.

Wer Grenzen setzen will, muss sie erst einmal selbst spüren. Lernen Sie Ihre eigenen Grenzen wahrnehmen und finden Sie heraus, wie Sie sich wertschätzend abgrenzen können oder wann jemand eine Ihrer Grenzen überschreitet. Darum geht es in diesem Webinar.

Inhalte

- Das Gute und das Schlechte an Grenzen
- Flexibilität: Grenzen setzen, aber auch öffnen können
- Sich selbst treu bleiben – wie geht das?
- Wie umgehen mit der eigenen Angst vor Konflikten?
- Wie können Grenzen schützen ohne einzuengen?

Termin

Montag, 4. März, 17–20.30 Uhr

Trainerin

Claudia Mitteregger-Stania

Ort

Online via zoom. Den Link erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Claudia Mitteregger-Stania

c.mitteregger-stania@frau-und-arbeit.at

T 0670 559 68 83

Familienzeit bewusst leben.

 Es darf wieder einfach sein.

Das Bild von Familie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Bildung und Förderung des Nachwuchses haben einen sehr hohen Stellenwert. Eltern wird vielfach vermittelt, dass die Förderung der Kinder über allem steht. Mindestens ein Musikinstrument sollte das Kind erlernen, dazu noch sportlich sein und sich für Fremdsprachen interessieren. Was dabei zu kurz kommt: die gemeinsame Familienzeit. Wärme, Geborgenheit und Nähe machen Kinder stark und sicher. Und das Spielen in der Natur.

Die Zeit mit den Kindern ist wertvoll, dafür sind keine großartigen Erlebnis-Angebote notwendig. Denn Kinder brauchen Raum für sich, Ruhe und auch mal Langeweile. Wir beschäftigen uns an diesem Abend damit, wie Sie wieder mehr Zeit und Muße für sich und Ihre Familie haben, trotz der vielen Herausforderungen des Alltags.

Termin

Montag, 11. März, 17–20 Uhr

Freitag, 21. Juni, 14–17 Uhr

Trainerin

Ingrid Spalt, MA

Ort

Online via Zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Ingrid Spalt

i.spalt@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-20

Konflikte meistern - Spielraum erweitern.

Persönliche Strategien entwickeln.

Können Sie sich vorstellen, dass Konflikte neben Gefühlen von Bedrohung, Angst, Rivalität und Aggression auch eine Chance für Veränderung, Wachstum und Neuerung darstellen? Sie wollen in Zukunft – ob beruflich oder privat – Konflikten nicht länger ausweichen, sie verleugnen, sondern ihnen aktiv und konstruktiv begegnen? Sie haben die Absicht, Ihren emotionalen Spielraum zu erweitern und Konfliktbearbeitungsmodelle kennen und anwenden zu lernen? Dann setzen Sie mit diesem Webinar Ihre nächsten Lernschritte.

Termin

Montag, 18. März, 17.00–20.30 Uhr

Inhalte

-  Konfliktarten und Eskalationsstufen
-  Wahrnehmung von Konflikten
-  Reflektion unterschiedlicher Reaktionen
-  Ansätze zur Konfliktlösung
-  Ausarbeitung einer persönlichen Vorgangsweise

Trainerin

Claudia Mitteregger-Stania

Ort

Online via Zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Claudia Mitteregger-Stania

c.mitteregger-stania@frau-und-arbeit.at

T 0670 559 68 83

■ Rollenklarheit – Rollensicherheit

@ Kraftvoll und selbstwirksam.

Frauen haben viele unterschiedliche Rollen: Kollegin, Mutter, Tochter, Partnerin und sind vielleicht auch noch ehrenamtlich aktiv. Erlernte oder anerzogene Verhaltensmuster blockieren uns und verhindern, dass wir unsere Rolle kraftvoll und selbstbewusst ausfüllen können. Das führt zu Unzufriedenheit und vielfach verlieren wir uns dadurch selbst. Auswirkungen zeigen sich uns dann auch im Berufsleben, indem wir verharren und keine Möglichkeit für Veränderung sehen.

In diesem Webinar können Sie in Ruhe Ihren eigenen Platz im Leben anschauen und sich darüber austauschen, wie andere Frauen mit ähnlichen Anforderungen zurechtkommen. Im geschützten Rahmen überprüfen Sie Ihre Wirkung auf andere und verbessern dadurch Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Inhalte

- Kraftquellen
- Wirkkraft & Ausdruckskraft
- Kommunikation

Termine

Mittwoch, 3. April, 17–20 Uhr

Mittwoch, 12. Juni, 17–20 Uhr

Trainerin

DI Vera Knoll

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

DI Vera Knoll

v.knoll@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-11

■ Die Kunst des Scheiterns.



Wie Sie trotzdem Lust auf Neues bekommen.

Scheitern schmerzt erst einmal. Die Gründe dafür sind vielfältig, nicht immer ist der Misserfolg selbst verursacht. Doch auch scheitern lässt sich lernen. Was aber tun, wenn das Leben nicht so spielt, wie Frau das gerne hätte? Manche resignieren, andere strengen sich noch mehr an. Beide Wege führen nicht zum gewünschten Erfolg: Wenn wir lässig scheitern könnten, ginge es uns um vieles besser. Denn Fehler machen ist Teil unseres Lebens. Wer versucht, keine Fehler zu machen, verliert oftmals die eigene innere Lebendigkeit.

Einen Versuch wagen und dabei scheitern bringt zumindest einen Gewinn an Wissen und Erfahrung. Nichts riskieren dagegen heißt, einen nicht abschätzbaren Verlust auf sich zu nehmen – den Verlust des Gewinns, klüger zu werden.

Inhalte

- Warum Fehler machen zum Leben gehört
- Das Gute an Stolpersteinen
- Im Alltag Ruhe finden
- Spielräume nutzen, Veränderungen wagen

Termin

Montag, 15. April, 17.00–20.30 Uhr

Trainerin

Claudia Mitteregger-Stania

Ort

Online via zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Claudia Mitteregger-Stania

c.mitteregger-stania@frau-und-arbeit.at

T 0670 559 68 83



Selbstwirksam im Beruf



Gestalterin des eigenen (Berufs-)Lebens sein.

Das Thema der Selbstwirksamkeit meint nichts anderes als die bewusste Entscheidung zur Selbstliebe und zum Leben an sich, mit all den Höhen und Tiefen. Mit der Entwicklung der Selbstwirksamkeit verabschieden wir uns ganz bewusst von der Opferrolle und nehmen das Leben selbst in die Hand. Wir gehen gemeinsam folgenden Fragen nach: Wie kann ich mein gesamtes Potenzial ausschöpfen? Wie lege ich meine Angst vor Veränderungen ab? Und wie gestalte ich mein Leben selbstbestimmt in allen Bereichen?

Weil Veränderungen gemeinsam und mit Unterstützung leichter gelingen, wird es zu diesem Thema zwei Webinare geben, die aufeinander aufbauen.

Methoden

-  Einzel- und Gruppenübungen
-  Rollenspiel
-  Diskussionsrunden

Termine

(2 aufeinander aufbauende Module)

Dienstag, 7. Mai, 9–12 Uhr (Teil 1)

Dienstag, 21. Mai, 9–12 Uhr (Teil 2)

Trainerin

Ingrid Spalt, MA

Ort

Online via Zoom.

Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung.

Info & Anmeldung

Ingrid Spalt

i.spalt@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-20



■ Pflege: Ein Beruf für mich?



Informationsabend zum Pflegeberuf

Für alle, die sich für einen Pflegeberuf interessieren.

Der Pflegeberuf bietet eine sinnstiftende und vielseitige berufliche Zukunft, in der soziales Engagement möglich ist und ein wesentlicher Beitrag für die Gesellschaft geleistet werden kann. Die Ausbildung in einem Pflegeberuf bietet eine flexible und abwechslungsreiche berufliche Tätigkeit mit sicheren Zukunftsperspektiven. In diesem Infovortrag geht es um Ausbildungen, verschiedene Berufssparten ebenso wie um das Thema „Was ist Pflege selbst?“.

Margareta Bruckner, Pflegedirektorin Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Salzburg, wird an diesem Abend den Pflegeberuf vorstellen und im Anschluss Ihre Fragen beantworten.

Termin

Donnerstag, 22. Februar, 17–19 Uhr

Referentin

PhDr. ⁱⁿ Margareta Bruckner, MBA MSc DGKP

Pflegedirektorin KH der Barmherzigen Brüder Salzburg

Ort

Frau & Arbeit

Seminarraum

Sterneckstraße 31/3

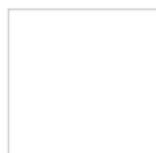
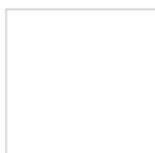
5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Vera Knoll

v.knoll@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-11



■ Das will ich.



Kreative Zielentwicklung nach ZRM.

Die Motivation zum Erreichen eines Ziels kommt von selbst, wenn man sich die richtigen Ziele setzt und mit Überzeugung bei der Sache ist. Enthusiasmus statt Anstrengung – das ist die Devise. Doch was ist ein „richtiges Ziel“? Voraussetzung dafür ist, dass Verstand und Unbewusstsein an einem Strang ziehen. Denn wenn das Unbewusste dagegen ist, boykottieren wir uns selbst und die Umsetzung eines Ziels gelingt nicht.

Entwickeln Sie Ihr persönliches „Motto-Ziel“ und entdecken Sie den Antrieb Ihres inneren Feuers. Selbstbestimmt und kreativ begeben Sie sich auf die Suche nach Fülle und Buntheit. Ihr Körper und Ihr Unbewusstes zeigen Ihnen den Weg in eine gelungene Zukunft.

Methoden

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Impulsreferate
- Übungen zur Körperwahrnehmung

Termin

Freitag, 5. April, 9.00–16.30 Uhr

Trainerin

Sabine Kroy

Ort

Frau & Arbeit

Seminarraum

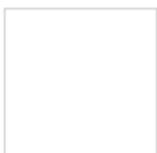
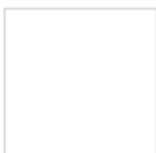
Sterneckstraße 31/3

5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Direkt bei der Trainerin per E-Mail sabine@kroy.at

Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an.





Mit gutem Gefühl kommunizieren



Die eigenen Gefühle bewusst einsetzen.

Emotionen sind ein Grundbestandteil aller menschlichen Wesen und Sie dominieren unseren Alltag. Dennoch erleichtern Gefühle die Kommunikation mit anderen. Und trotzdem fällt uns das Gefühlezeigen so schwer. Vor allem, wenn es um negative Emotionen geht, die wir gerne verdrängen oder verbergen. Das kann mit der Zeit lähmend und verwirrend werden – für Sie selbst und Ihr Umfeld.

Ein bewusster Umgang mit den eigenen Gefühlen schafft Klarheit, Gelassenheit und eröffnet neue Wege. Innerhalb des Fühlens, Handelns und in der Kommunikation. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Gefühle – positive wie negative – bewusst machen, sie benennen und für sich nutzen können. Damit Sie sich künftig einfach besser fühlen.

Inhalte

- Das breite Feld der Emotionen
- Wie gehe ich mit meinen Emotionen um?
- Die gute Seite der negativen Emotionen

Termin

Freitag, 14. Juni, 09.00–16.30 Uhr

Trainerin

Sabine Kroy

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31, 3. Stock

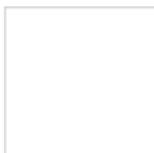
5020 Salzburg

Info & Anmeldung

Mag^a Daniela Schwaiger

d.schwaiger@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-16



 Frau + Karriere




Führung: ein Weg für mich?

Der Workshop Frau + Karriere richtet sich an Frauen, die eine Führungsposition überlegen. Und bietet Orientierung für eine Teilnahme am kostenlosen Lehrgang „Meine Karriere“ der im April 2024 startet.

Studien belegen, dass sich ein hoher Frauenanteil im Management eindeutig positiv auf das wirtschaftliche Ergebnis des Unternehmens auswirkt. Und: Unternehmen, deren Vorstand einen hohen Frauenanteil hat, sind auch finanziell erfolgreicher. Doch woran liegt es, dass in Österreich weniger Frauen in Führungspositionen arbeiten?

Sind es unsere Glaubenssätze, die uns daran hindern? Oder sind es Unternehmen, die dafür nicht bereit sind? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Begrenzungen, die Frauenkarrieren verhindern und finden Wege, wie sich beides verwirklichen lässt: Muttersein und eine Führungsrolle übernehmen.

Inhalte

- Führungskraft: Voraussetzungen und Aufgaben
- Qualifikationen und Qualitäten
- Führungspersönlichkeit
- Was bringe ich bereits mit? Was brauche ich noch?

Termin

Donnerstag, 7. März, 17–20 Uhr

Trainerin

Ute Zischinsky

Ort

Gemeindeamt Anif
Aniferstraße 10
5081 Anif

Info & Anmeldung

Brigitte Karl
mobil@frau-und-arbeit.at, T 0664 136 39 12

■ Widerstandskraft trainieren.



Resilient in schwierigen Lebenssituationen.

Menschen können auch sehr schwere Zeiten überstehen, das ist die gute Nachricht. Viele Märchen sind Geschichten über resiliente Menschen, wie zum Beispiel Aschenputtel, die zeigen, wie Menschen sich von Schicksalsschlägen wieder gut erholen. Grund dafür ist eine große innere Widerstandskraft – sie richten sich wieder auf und gestalten ihr Leben. Als hätten sie eine geheime Kraftquelle. Wer sich zu sehr schont und Konflikten aus dem Weg geht, schwächt die innere Widerstandskraft. Die gute Nachricht ist: Resilienz können Sie üben. Denn stressige und schwierige Lebensphasen können plötzlich auftreten und uns ganz schön durcheinanderbringen. Und dann hilft es, wenn Sie gut einen Schritt nach dem anderen machen und Ihre persönlichen Fähigkeiten nutzen können.

In diesem Workshop erkunden wir unsere persönlichen Stärken auf Basis der sieben Säulen der Resilienz. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien für die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Damit erhalten Sie ein wichtiges Handwerkszeug für den Lebens- und Arbeitsalltag und stärken Ihre Widerstandskraft.

Termin

Donnerstag, 25. Jänner, 17.00–20.30 Uhr

Trainerin

Mag^a Carmen Collini

Ort

Frauenberatung Flachgau

Haus St. Katharina

Kirchenstraße 6

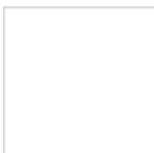
5202 Neumarkt

Info & Anmeldung

Mag^a Carmen Collini

c.collini@frau-und-arbeit.at

T 0664 196 50 94



■ Selbstvertrauen stärken, ■ wirksam handeln.



neue



Mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

„Jede ist ihres Glückes Schmiedin“, lautet ein Sprichwort. Es meint, dass unser Leben durch aktives Gestalten erfolgreich, glücklich und zufrieden verläuft. In der Realität erlebt jede das wahrscheinlich völlig anders. Kaum ein Lebensweg verläuft derart harmonisch. Wie wir an die täglichen Herausforderungen herangehen, wie gut wir unsere innere Kraft kennen und wie stark wir an unsere eigenen Fähigkeiten glauben, beeinflussen unser tägliches Handeln.

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, was den eigenen Selbstwert ausmacht. Und wir gehen der Frage nach, wie Selbstzweifel und Glaubenssätze zusammenhängen. Mit dem Ziel, dass das Selbstvertrauen steigt und Ängste überwunden werden können. Denn die eigenen Fähigkeiten und Stärken sind die Basis für selbstwirksames Handeln. Damit wir unser volles Potenzial leben können.

Termin

Mittwoch, 21. Februar, 17.00–20.30 Uhr

Trainerin

Mag^a Carmen Collini

Ort

Frauenberatung Flachgau

Haus St. Katharina

Kirchenstraße 6

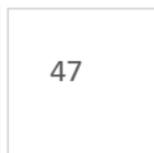
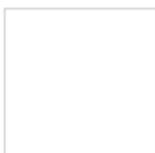
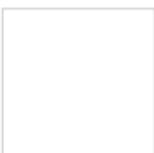
5202 Neumarkt

Info & Anmeldung

Mag^a Carmen Collini

c.collini@frau-und-arbeit.at

T 0664 196 50 94





■ Nicht mit mir. ■ Des Rätsels Lösung.



Wie Sie Konflikte lösen können.

Konflikte, Auseinandersetzungen und Diskurse sind Teil unseres Alltags, sowohl beruflich als auch privat. Wenn wir Konflikte befriedigend lösen, bringt das Freiheit im Handeln, fördert persönliche Entwicklung und die Arbeit im Team. Ängste und hinderliche Verhaltensmuster machen es aber manchmal schwer, dass wir eine gute Lösung finden.

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

Methoden

- Reflexion der persönlichen Konflikterfahrungen
- Rollenspiel
- Körperübungen

Termin

Donnerstag, 18. April, 13–17 Uhr

Trainerin

Sabine Kroy

Ort

Museum Fronfeste

Hauptstraße 27

5202 Neumarkt

Info & Anmeldung

Mag^a Carmen Collini

c.collini@frau-und-arbeit.at

T 0664 196 50 94

Ein Frauenspaziergang.



Inspiration durch mutige Frauen.

Welche Frauen-Geschichten verbergen sich hinter Flachgauer Türen? Wir machen uns bei einem geführten Spaziergang auf die Suche nach Flachgauer Frauen, die Geschichte(n) geschrieben haben. Gemeinsam folgen wir den Spuren von Frauen, die aufgebrochen sind und ihre Visionen zum Blühen gebracht haben. Wie zum Beispiel Elisabeth Pollstätter, die als Mundartdichterin mit dem Ehrenwappen der Stadtgemeinde Neumarkt ausgezeichnet wurde.

Wir halten an ausgewählten Plätzen, genießen Lyrisches und lauschen bestärkenden Lebensentwürfen. Lassen wir uns anstecken und inspirieren von mutigen Entscheidungen Flachgauer Frauen. Nach dem Spaziergang durch Neumarkt gibt es im Haus St. Katharina eine reflektorische Diskussionsrunde.

Termin

Dienstag, 14. Mai, 14–17 Uhr

Organisatorin

Mag^a Carmen Collini

Ort

Frauenberatung Flachgau

Haus St. Katharina

Kirchenstraße 6

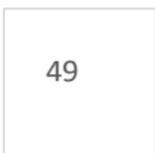
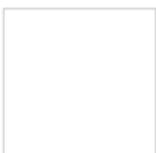
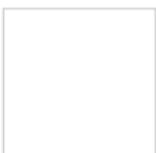
5202 Neumarkt

Info & Anmeldung

Mag^a Carmen Collini

c.collini@frau-und-arbeit.at

T 0664 196 50 94



■ Wie ticke ich? ■ Und wie die anderen?



Unterschiedliche Persönlichkeiten verstehen.

Als Persönlichkeit werden alle Eigenschaften eines Menschen bezeichnet. Sie beeinflusst unser Verhalten, unsere Empfindungen, die Lebenseinstellung und auch das Temperament. Die Typenlehre lädt dazu ein, dass wir unsere Persönlichkeit wie auch unsere Talente erkennen und verstehen lernen. Dadurch gewinnen wir neue Erkenntnisse, handeln authentisch und kommunizieren klarer.

Das gilt für unsere gesamte Kommunikation und die Interaktion im Berufsleben. Und auch für die Auswahl unseres Arbeitsumfeldes oder unserer Teams. Wenn wir die Persönlichkeiten kennen und besser verstehen, können wir das Prinzip bei Kolleg:innen und im Team ganz einfach anwenden: Wir erkennen, wie wir davon profitieren, dass wir jede Person so akzeptieren, wie sie ist. So zeigen wir Respekt und werden umgekehrt respektiert.

Termine

Donnerstag, 8. Februar, 17–20 Uhr

Gemeinde Fuschl am See

Dorfplatz 1

5330 Fuschl am See

Dienstag, 21. Mai, 17–20 Uhr

Marktgemeinde Oberalm

Halleiner Landesstraße 51

5411 Oberalm

Trainerin

Ute Zischinsky

Info & Anmeldung

Brigitte Karl

mobil@frau-und-arbeit.at

T 0664 136 39 12



Teilnahme
kostenlos

FRAUEN (VOR-) BILDER

Mut zur Vision

Freitag, 14. Juni 2024
Körperbilder

Freitag, 29. November 2024
Rollenbilder

Inspirierende Vorträge & Herangehensweisen
aus verschiedenen Perspektiven.
Im Anschluss Netzwerken mit kleinem Buffet.

Veranstaltungsort: BioArt Campus, Seeham

Info & Anmeldung

Ute Zischinsky, +43 664 88 17 96 80
u.zischinsky@frau-und-arbeit.at

www.frau-und-arbeit.at

■ Ich kann das (nicht).



Glaubenssätze hinterfragen und in neue Richtungen denken.

Negative Glaubenssätze können uns das Leben schwer machen: sei perfekt, streng dich an, sei stark, sei liebenswürdig ... Diese Anforderungen an uns selbst bremsen uns aus und verhindern, dass wir beruflich vorankommen. Solche verinnerlichten Glaubenssätze haben eine enorme Kraft und großen Einfluss darauf, wie vor allem Frauen ihr Leben gestalten. Neben der Fähigkeit zur Einfühlung braucht es auch die Fähigkeit zur Abgrenzung. Erst dann kann Frau sich frei entscheiden und ebenso kraftvoll wie selbstbestimmt eigene Lebenswege beschreiten.

In diesem Workshop gehen wir gemeinsam den Glaubenssätzen und Werten auf den Grund, die Sie geprägt haben und Sie möglicherweise daran hindern, dass Sie aus der Fülle Ihres Könnens schöpfen. Sie überlegen, was Sie behalten möchten und wo Sie neue Richtungen einschlagen wollen.

Inhalte

- Welche Glaubenssätze haben mich geprägt?
- mentale Barrieren verstehen und durchbrechen
- Mindset: Wege zum „neuen Ich“

Termin

Samstag, 3. Februar, 9–17 Uhr

Freitag, 24. Mai, 9–17 Uhr

Trainerin

Andrea Wagner

Ort

Frau & Arbeit Pongau

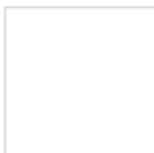
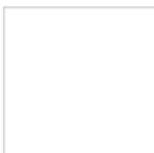
Bahnhofstraße 15

5500 Bischofshofen

Info & Anmeldung

Andrea Wagner

a.wagner@frau-und-arbeit.at, T 0670 552 74 78



Burn-out Prävention



Erkennen Sie Ihre Ressourcen.

Burn-out wird meist erst zu spät erkannt, denn nicht allein Stress und Überlastung führen zu Burn-out. Vielfach sind es die Arbeitsbedingungen und der eigene Perfektionismus, die Druck und Dauerstress erzeugen. Gerade engagierte Menschen können den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügen, verlieren die Freude an der Arbeit. Niemand muss perfekt sein und auch eine ständige Erreichbarkeit im Berufsleben ist nicht notwendig. Viel wichtiger ist, dass Sie einen Ausgleich finden und wissen, wie Sie Stress abbauen können.

Wer Burn-out verhindern und vorbeugen möchte, sollte rechtzeitig vorsorgen. In diesem Webinar finden Sie für sich heraus, wo Veränderungen nötig sind und auf welche Ressourcen Sie sich verlassen können. Denn nur wenn Sie wissen, was Ihre Stressquellen sind, können Sie dagegen angehen. Gemeinsam erarbeiten Sie in der Gruppe Ihre Strategie. Damit wir brennen, ohne uns selbst zu verheizen.

Termine

Donnerstag, 8. Februar, 8.30–12.30 Uhr

Trainerin

Esengül Enzinger, MSc.

Ort

fbz FrauenBerufsZentrum Pinzgau

Hafnergasse 1

5700 Zell am See

Info & Anmeldung

Esengül Enzinger, MSc.

e.enzinger@frau-und-arbeit.at

T 0664 237 98 13

■ Gleiches Recht für alle.



Diskriminierung erkennen und beenden.

Diskriminierung bedeutet: Menschen werden schlechter behandelt als andere Menschen. Ein anderes Wort für Diskriminierung ist: Benachteiligung. Wenn Sie diskriminiert werden, haben Sie bestimmte Rechte. Diese Rechte sind in einem Gesetz zusammengefasst. In dem Gesetz steht: Alle Menschen sollen gleich behandelt werden. Niemand darf schlechter behandelt werden als andere Menschen. Diskriminierung ist verboten. Diskriminierung entsteht oft durch Vorurteile.

Eine Benachteiligung am Arbeitsplatz, weil Menschen anders aussehen, einen anderen Namen haben oder eine andere Hautfarbe, ist verboten. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber haben eine Fürsorgepflicht. Sie müssen gegen Diskriminierung in ihrem Betrieb vorgehen.

Im Workshop beantworten wir folgende Fragen: Werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz benachteiligt? Wie entsteht Diskriminierung? Wie können Sie Benachteiligung erkennen? Was können Sie dagegen tun? Wer kann Ihnen helfen?

Termin

Mittwoch, 3. April, 8.30–12.30 Uhr

Trainerin

Esengül Enzinger, MSc

Ort

fbz FrauenBerufsZentrum Pinzgau

Hafnergasse 1

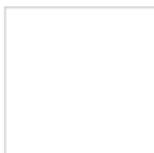
5700 Zell am See

Info & Anmeldung

Esengül Enzinger, MSc

e.enzinger@frau-und-arbeit.at

T 0664 237 98 13





Frau + Geld Start: Mai 2024



Frauen verdienen immer noch weniger als Männer und wenn Partnerschaften in die Brüche gehen, geben sich Frauen oftmals mit weniger als ihnen zusteht zufrieden. Vielfach droht Armut im Alter.

Damit sich das ändert, möchten wir Frauen die Möglichkeit geben, sich auch finanziell zu bilden. In den Modulen geht es um den eigenen Zugang zu Geld, finanzielle Unabhängigkeit, Rechtliches, das Haushaltsbuch oder Versicherungen. Holen Sie sich viele praktische Tipps.

Interessiert?

Details & Anmeldung
www.frau-und-arbeit.at

■ Alleinerziehende, Getrennt- ■ erziehende & Patchworkeltern



Einzelcoaching & telefonische Beratung

Allein Kinder zu erziehen verlangt Ihren ganzen Einsatz und viel Kraft: Die Alleinverantwortung (finanziell und in Erziehungsfragen), das Rund-um-die-Uhr-Verfügbarsein, die Anforderungen des Berufslebens, kaum Zeit für sich selbst zu haben und Freundschaften zu pflegen – all das bestimmt Ihren Alltag.

Im Einzelcoaching (persönlich, telefonisch oder im Videochat) können Sie gemeinsam mit der Beraterin

- Lösungen überlegen und neue Wege finden
- Fragen und Anliegen zu Ihrer aktuellen Lebenssituation klären
- persönliche Stärkung erfahren

Auch Fragen zu Ihrer finanziellen Situation, zu Beruf bzw. beruflichem Wiedereinstieg, Kinderbetreuung und die Unterstützung bei der Bewältigung von belastenden Situationen finden im Einzelcoaching Raum.

Antworten zu Unterhaltsrecht, Scheidung, Sorgeregelung, Besuchsrecht, Kreditmithaftung etc. geben die Juristinnen der kostenlosen Rechtsberatung.

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

5020 Salzburg

Info & Anmeldung

alleinerziehend@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-19

■ Alleinerziehende, Getrennt- ■ erziehende & Patchworkeltern



Offene Gruppentreffen in St. Virgil Salzburg



FamilienTeam: Gemeinsam sind wir stark.

In diesem Kurzworkshop erfahren Sie, wie Sie eine Atmosphäre gestalten können, in der sich die Familienmitglieder geschätzt, sicher und respektiert fühlen. Selbst kleine Kinder lassen sich zur Mitarbeit anregen. Das spart Kräfte, die Sie anderswo – beispielsweise im Berufsleben – dringend benötigen. Auch für bereits eingespielte Familien-Konstellationen.

Termin

Samstag, 20. Jänner 2024, 15–18 Uhr

Mit Stress umgehen lernen.

Die vielen verschiedenen Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen kann – besonders für Alleinerziehende – mitunter sehr stressig werden. Kleine Übungen, Tipps und Tricks unterstützen dabei, zwischendurch aufzutanken. Das Kraftsammeln und Erleichterung im Alltag stehen im Mittelpunkt. Die Themen können auf Wunsch in Einzelberatungen vertieft werden.

Termin

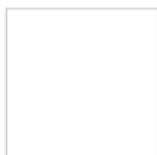
Samstag, 17. Februar 2024, 15–18 Uhr

Grenzen setzen.

Darf ich Nein sagen? Darf ich meine eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen? In diesem Workshop erarbeiten wir Strategien, damit Sie Ihre Grenzen erkennen und wahren können. Denn für die Entwicklung der Kinder sind Klarheit und Grenzen essenziell. Im Alltag ist das Grenzsetzen mit viel innerer Kraft verbunden. Thema dieses Nachmittags ist, wie Sie Ihren Kindern ohne schlechtes Gewissen Grenzen aufzeigen.

Termin

Samstag, 16. März 2024, 15–18 Uhr



■ Alleinerziehende, Getrennt- ■ erziehende & Patchworkeltern



Offene Gruppentreffen in St. Virgil Salzburg



Welche Rolle(n) spiele ich?

Wie bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater? Wie schaffe ich es, auch im Job meine Leistung optimal zu erbringen?

Was wird von mir in den unterschiedlichen Lebensbereichen erwartet? Innere Konflikte sind zermürend und führen zum Gefühl, nicht zu genügen. Klarheit und selbstbestimmtes Handeln in verschiedenen Kontexten stehen im Vordergrund.

Termin

Samstag, 20. April 2024, 15–18 Uhr

Konflikte mit Kindern kreativ lösen

Der Kontakt zum anderen Elternteil ist wichtig. Erfahrungen zeigen, dass diese Begegnungen mit Schwierigkeiten verbunden sein können. Oft spielen Kränkungen und emotionale Verletzungen der Eltern eine zentrale Rolle. Kommunikationsprobleme bieten ebenfalls ein weites Feld für Konflikte rund um die Besuchs-(Kontakt)-Regelung. Wie kann dieser Kontakt tatsächlich gut vorbereitet, (um)gestaltet und organisiert werden? Das ist Thema dieses Nachmittags.

Termin

Samstag, 11. Mai 2024, 15–18 Uhr

Selbstbewusst als Alleinerziehende.

Die Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwert ist ein zentrales Thema für Alleinerziehende. Da Alleinerzieher:innen häufig in ihren sozialen Aktivitäten eingeschränkt sind, ist es umso wichtiger, den Zugang zu den eigenen Ressourcen (wieder) zu finden. Stärken Sie Ihren Selbstwert – erinnern Sie sich an jene Lebensereignisse, die bereits gemeistert wurden. Die daraus entstehende positive innere Haltung ist Basis für konstruktives und lösungsorientiertes Handeln.

Termin

Samstag, 8. Juni 2024, 15–18 Uhr

58				
----	--	--	--	--

■ Alleinerziehende, Getrennt-
■ erziehende & Patchworkeltern



Offene Gruppentreffen
in St. Virgil Salzburg



Picknick im Park

Der Park in St. Virgil bietet viele Möglichkeiten für Bewegung, zum gemeinsamen Zusammensein mit Picknickdecke, Jause und lustigen Outdoor-Spielen. Für die Kinder ist ausreichend Platz zum Toben, Klettern und Bewegen. Wir wollen uns an diesem Nachmittag gemütlich austauschen, neue Menschen kennenlernen und uns Vernetzen.

Termin

Freitag, 26. Juli 2024, 14.00–16.30 Uhr

Stärken stärken

Das Bewusstmachen der eigenen Stärken steht im Fokus des Workshops. Persönliche Ressourcen sind Kraftquellen, auf die Sie bauen können. Jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase benötigt unterschiedliche Ressourcen. Welche in Ihrem Alltag hilfreich sein können, darum geht es an diesem Nachmittag. Wir lenken damit den Fokus weg vom Negativen hin zum Positiven.

Termin

Samstag, 21. September 2024, 15–18 Uhr

Ort für alle Gruppentreffen

St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14
5026 Salzburg

Info & Anmeldung

alleinerziehend@frau-und-arbeit.at
T 0662 880723-19

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Anzahl und Alter der Kinder bekannt, für die Sie Kinderbetreuung während des Workshops in St. Virgil benötigen.

				59
--	--	--	--	----

■ Alleinerziehende, Getrennt- ■ erziehende & Patchworkeltern



Wege bei Trennung oder Scheidung

Sie leben in Trennung, eine Scheidung steht bevor oder Sie sind bereits geschieden? An diesem Nachmittag stehen Sie mit Ihren Fragen, Wünschen und Zweifeln im Mittelpunkt. Die neue Situation ist eine Herausforderung für Eltern und Kinder. An diesem Nachmittag erwartet Sie Information und Erfahrungsaustausch zur (neuen) Familiensituation. Wo sind die Schwierigkeiten und wo die Chancen? Was hilft, was ist hinderlich? Und wir informieren über Unterstützungsangebote für Eltern und Kinder.

Termin

Freitag, 1. März 2024, 16.30–18.00 Uhr

Ort

Frau & Arbeit

Sterneckstraße 31/3. Stock

Seminarraum

5020 Salzburg

Info & Anmeldung

alleinerziehend@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-19

Kooperation mit SALK Elternschule.

60				
----	--	--	--	--

■ Alleinerziehende, Getrennt- ■ erziehende & Patchworkeltern



Alleinerzieher:innen Cafés Hallein, Bischofshofen und Strasswalchen

Kinder alleine zu erziehen verlangt sehr viel Kraft, Ressourcen und intensiven Einsatz. Da bleibt wenig Zeit für sich selbst. Freundschaften pflegen und ein unterstützendes Netzwerk aufbauen ist herausfordernd und zeitintensiv. Dennoch ist der Kontakt zu anderen und Zeit für sich selbst enorm wichtig. Denn geht's den Eltern gut, geht's auch den Kindern gut. Wir laden zu einem gemütlichen Treffen ein, bei dem die Möglichkeit zum Kennenlernen, der Austausch und die gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam blicken wir auf aktuelle Herausforderungen und Anliegen. Der Informationsaustausch steht im Vordergrund.

Alleinerzieher:innen Café Hallein

Donnerstag, 7. März 2024, 13–15 Uhr
FBZ Frauenberufszentrum Tennengau
Salzachtalstraße 86, 5400 Hallein

Alleinerzieher:innen Café Straßwalchen

Mittwoch, 24. April 2024, 9–11 Uhr
Schulungsraum Strasswalchen
Salzburger Straße 13, 5204 Straßwalchen

Alleinerzieher:innen Café Bischofshofen

Donnerstag, 16. Mai 2024, 10.00–11.30 Uhr
FBZ FrauenBerufsZentrum Pongau
Bahnhofstraße 15, 5500 Bischofshofen

Info & Anmeldung

alleinerziehend@frau-und-arbeit.at
T 0662 880723-19

*Keine Kinderbetreuung während der Veranstaltungen,
bitte beaufsichtigen Sie Ihr Kind selbst. Wir treffen uns
direkt vor Ort, die Anreise erfolgt eigenständig.*

KOSTENLOSE FREIZEITANGEBOTE

■ Alleinerziehende, Getrennt- ■ erziehende & Patchworkeltern



Ausflug ins Freilichtmuseum

Im Salzburger Freilichtmuseum in Großmain erwarten uns 100 Originalbauten aus Landwirtschaft, Handwerk, ländlichem Gewerbe und Industrie. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Zeitreise durch sechs Jahrhunderte des Salzburger Landes.

Termin

Freitag, 31. Mai 2024, 14.00–17.30 Uhr

Freilichtmuseum Salzburg, Hasenweg, 5084 Großmain



Abenteuer Salzburger Salzwelten

Gemeinsam entdecken wir die Salzwelten am Dürrnberg in Hallein. Wir fahren mit der Grubenbahn, spiegeln uns im mystischen Salzsee und sausen über die Bergmannsrutsche ganz tief hinunter in die Welt des Salzes.

Termin

Freitag, 28. Juni 2024, 14–18 Uhr

Salzwelten, Ramsaustraße 3, 5422 Bad Dürrnberg



Spiel & Spaß am Bauernhof

Wir verbringen einen erlebnisreichen Nachmittag bei Familie Schrofner auf dem Zacherlgut. Bei einer Entdeckungstour lernen wir die tierischen Hofbewohner und das Leben dort kennen. Kinder entdecken die Besonderheit dieser einzigartigen Umgebung.

Termin

Freitag, 16. August, 14.00–17.00 Uhr

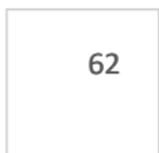
Zacherlgut, Brunnbachweg 21, 5303 Thalgau

Info & Anmeldung

alleinerziehend@frau-und-arbeit.at

T 0662 880723-19

Keine Kinderbetreuung während der Veranstaltungen, bitte beaufsichtigen Sie Ihr(e) Kind(er) selbst. Wir treffen uns direkt vor Ort, die Anreise erfolgt eigenständig.





Frau & Arbeit Beratung



In einem persönlichen Gespräch mit der Beraterin können Sie Ihre Fragen ansprechen. Gemeinsam überlegen Sie Lösungen und finden einen Weg. Je nach Zielsetzung oder Situation können Sie auch mehrere Beratungen in Anspruch nehmen.

Wenden Sie sich mit folgenden Themen an uns: beruflicher Wiedereinstieg nach Karenz oder längerer Berufspause, Berufseinstieg, Berufswechsel, Weiterbildung, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Mobbing am Arbeitsplatz, bevorstehende Kündigung, Bildungskarenz, Altersteilzeit.

Vereinbaren Sie eine kostenlose Beratung.
Telefonisch 0662 880723, über den QR-Code
oder online auf unserer Webseite

www.frau-und-arbeit.at

Mobile Beratung



Wir kommen zu Ihnen.

Sie haben den Wunsch, beruflich noch einmal neu anzufangen oder möchten Sie etwas ganz anderes zu Ihrem Beruf machen? Viele Fragen zu unterschiedlichen Themen der gesamten Lebensplanung stellen sich.

Frau & Arbeit kommt in Ihre Heimatgemeinde. Einmal monatlich berät Ute Zischinsky, unterstützt und gibt Auskunft zu:

- Beruflichem (Wieder)Einstieg
- Planung der beruflichen Zukunft
- Beruflicher Neuorientierung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Chancen am Arbeitsmarkt
- Tipps für die Bewerbung
- Beruflicher Selbstständigkeit
- Beihilfen und Förderungen
- Interesse für technische Berufsfelder
- Existenzsicherung u.v.m.

Gemeinsam klären wir Möglichkeiten sowie Vorstellungen und entwickeln Perspektiven – immer im Blick: die Anforderungen der verschiedenen Lebensphasen.

Sie wohnen im Tennengau oder im Flachgau?

Ihre Gemeinde ist hier nicht aufgelistet?

Rufen Sie uns an, wir kommen gerne auch zu Ihnen.

Mobile Beratung



FLACHGAU

Mobile kostenlose Beratung
zu allen Themen des Berufslebens.

BÜRMOOS

Gemeindeamt Bürmoos

Ignaz-Glaser-Straße 59

jeweils Dienstag, 13–15 Uhr

9. Jänner, 6. Februar, 12. März, 16. April, 7. Mai, 4. Juni 2024

LAMPRECHTSHAUSEN

Seniorenbegegnungsstätte

Schulstraße 1

jeweils Montag, 9–12 Uhr

22. Jänner, 5. Februar, 4. März, 8. April, 27. Mai, 10. Juni 2024

OBERNDORF

Soziales Netzwerk Oberndorf

Salzburger Straße 73

jeweils Montag, 13–15 Uhr

22. Jänner, 5. Februar, 4. März, 8. April, 6. Mai, 10. Juni 2024

OBERTRUM

Gemeindeamt

Haunsbergstraße 2

jeweils Donnerstag, 9–12 Uhr

18. Jänner, 8. Februar, 7. März, 18. April, 23. Mai, 27. Juni 2024

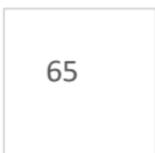
FUSCHL AM SEE

Gemeindeamt Fuschl

Dorfplatz 1

jeweils Dienstag, 10.30–12.30 Uhr

9. Jänner, 6. Februar, 12. März, 16. April, 7. Mai, 4. Juni 2024



Mobile Beratung



FLACHGAU

STROBL

Gemeindeamt

Eva-Mazzuco-Straße 7

jeweils Dienstag, 9–10 Uhr

9. Jänner, 6. Februar, 12. März, 16. April, 7. Mai, 4. Juni 2024

THALGAU

Gemeindeamt, 1. Stock

Wartenfelserstraße 2

jeweils Freitag, 9–12 Uhr

12. Jänner, 23. Februar, 15. März, 19. April, 3. Mai, 7. Juni 2024

SEEKIRCHEN

Stadtamt

Stiftsgasse 1, UG

jeweils Montag, 9–12 Uhr

29. Jänner, 26. Februar, 11. März, 22. April,

27. Mai und 17. Juni 2024

STRASSWALCHEN

Service- und Familienbüro Straßwalchen

Mondseerstraße 16

jeweils Montag, 13–15 Uhr

29. Jänner, 26. Februar, 11. März, 22. April,

6. Mai und 17. Juni 2024

Anmeldung & Beratung

Ute Zischinsky

T 0664 88 17 96 80

u.zischinsky@frau-und-arbeit.at

Die Beratung ist kostenlos, bitte melden Sie sich an.

66				
----	--	--	--	--

 Mobile Beratung

 TENNENGAU

Mobile kostenlose Beratung
zu allen Themen des Berufslebens.

ABTENAU

Gemeindeamt

Markt 1, EG

jeweils Freitag, 9–12 Uhr

9. Februar, 5. April, 14. Juni 2024

GOLLING

Gemeindeamt

Markt 80, EG

jeweils Donnerstag, 9–10 Uhr

1. Februar, 25. April, 20. Juni 2024

KUCHL

Gemeindeamt

Markt 25, 2. Stock

jeweils Donnerstag, 9–12 Uhr

11. Jänner, 14. März, 2. Mai 2024

jeweils Donnerstag, 10.30–12.30 Uhr

1. Februar, 25. April, 20. Juni 2024

OBERALM

Gemeindeamt

Halleiner Landesstr. 51, 1. Stock

jeweils Dienstag, 9–12 Uhr

23. Januar, 27. Februar, 19. März, 2. April,

21. Mai und 11. Juni 2024

Anmeldung & Beratung

Ute Zischinsky

T 0664 88 17 96 80

u.zischinsky@frau-und-arbeit.at

Die Beratung ist kostenlos, bitte melden Sie sich an.

Mobile Beratung



Mobile kostenlose Beratung
zu allen Themen des Berufslebens.

MITTERSILL

Rathaus Mittersill, Stadtplatz 1
jeweils Mittwoch, von 8–12 Uhr

JÄNNER: 10., 17., 24. und 31.1.2024

FEBRUAR: 7., 21. und 28.2.2024

MÄRZ: 6., 13. und 20.3.2024

APRIL: 3., 10., 17. und 24.4.2024

MAI: 8., 15., 22. und 29.5.2024

JUNI: 5., 12., 19. und 26.6.2024

JULI: 3.7.2024

Info & Anmeldung

Melanie Gaßner

m.gassner@frau-und-arbeit.at

T 0664 182 72 53

SAALFELDEN

Neue Mittelschule Saalfelden
Almerstraße 4, 5760 Saalfelden
jeweils Dienstag, von 8–12 Uhr

JÄNNER: 9., 16., 23. und 30.1.2024

FEBRUAR: 6., 20. und 27.2.2024

MÄRZ: 5., 12. und 19.3.2024

APRIL: 2., 9., 16., 23. und 30.4.2024

MAI: 7., 14., 21. und 28.5.2024

JUNI: 4., 11., 18. und 25.6.2024

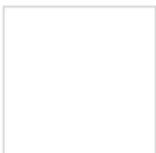
JULI: 2.7.2024

Info & Anmeldung

Silvia Gregor

s.gregor@frau-und-arbeit.at

T 0670 559 65 13





Frau & Arbeit wird gefördert von



Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Frau & Arbeit gGmbH, 5020 Salzburg, Sterneckstraße 31/3, T +43 (0)662 880723, info@frau-und-arbeit.at, www.frau-und-arbeit.at Foto: ©istockphoto.com. Stand: 11.2023