

## Verbindliche Anmeldung zu:

- 01 – Meine besten Seiten am 23.11.2020
- 02 – Diesmal bleibe ich dran am 15.12.2020
- 03 – Mehr Zeit, mehr Energie, mehr Leben am 19.01.2021
- 04 – Networking am 16.02.2021
- 05 – Jetzt gehe ich meine Karriere an am 13.04.2021
- 06 – Frauen in Führung am 30.4.2021

NAME: .....

FIRMA: .....

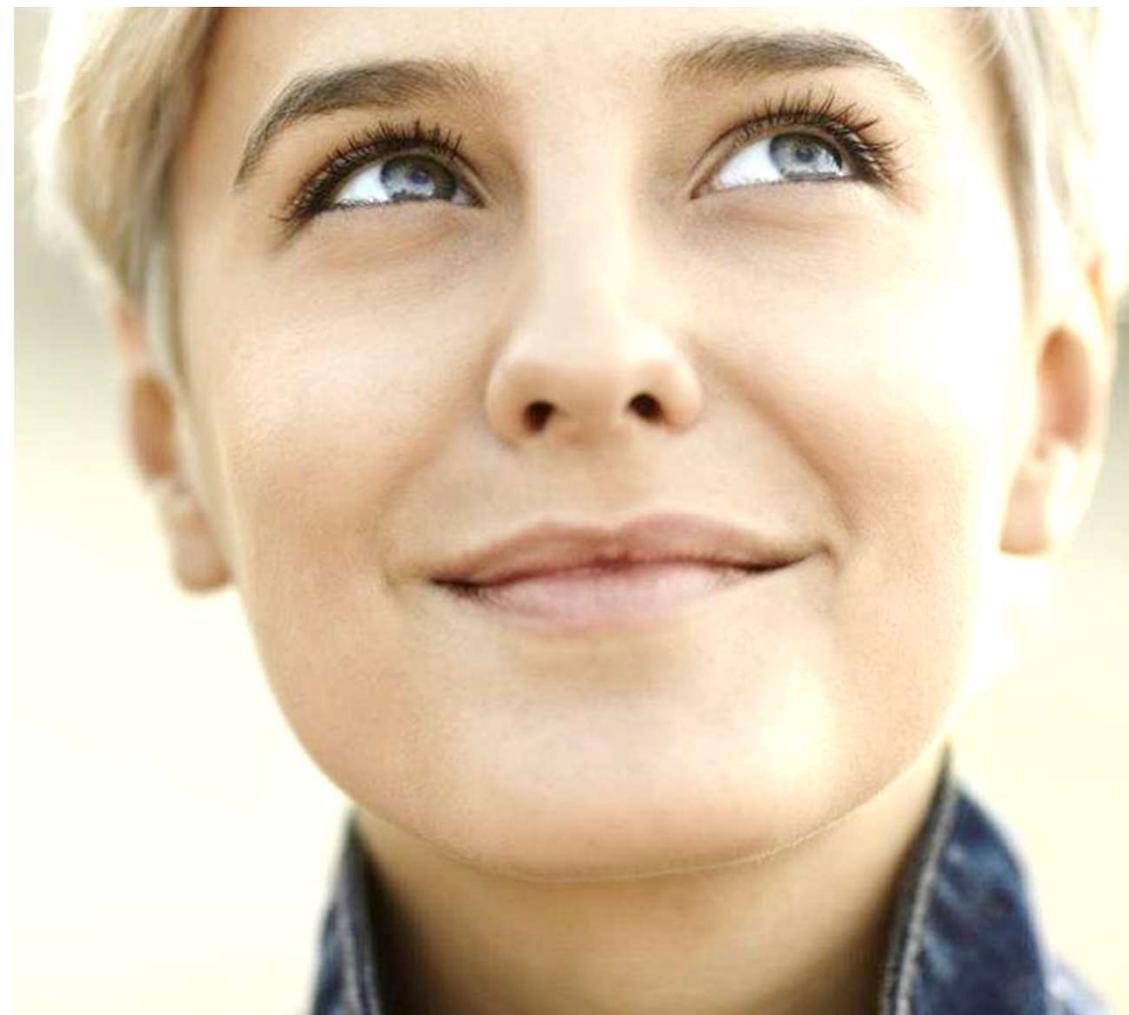
MAIL: .....

TELEFONNUMMER: .....

Unterschrift .....

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an [assistenz@impulsbuero.at](mailto:assistenz@impulsbuero.at).

ABGs: Mit dieser Anmeldung ist ein Platz für den/die oben angekreuzten Workshop/s reserviert. Fix ist Ihr Platz mit Einzahlung der TeilnehmerInnen-Gebühr. Bis 14 Tage vor der Veranstaltung kann der Platz mit 20% Abschlag storniert werden. Innerhalb von 14 Tagen vor der Veranstaltung behalten wir 50% der Kosten ein. Ein Ticket kann innerhalb der gleichen Firma kostenlos weitergegeben werden. Es gelten die AGBs der WKO/UBIT.



## Entfalten Sie Ihr Potenzial

Workshop-Reihe für Frauen  
im Herbst/Winter 2020/21



## Kosten für die Workshop-Reihe

Die Workshops werden als halbtägige Veranstaltungen am Vormittag organisiert, bei denen Sie Anregungen bekommen und Ihre persönlichen Anliegen im kleinen Kreis besprechen können.

Start ist immer um **9.00 Uhr**, **Dauer 3,5 Stunden** mit einer Pause.

Kosten **pro Workshop EUR 180,00**.

Für Privatzahlerinnen inkl. 20% Ust., für Organisationen exkl. 20% Ust.

Mit der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung und ein Platz ist für 7 Tage für Sie reserviert. Mit Zahlungseingang ist Ihre Teilnahme garantiert.

»Wer mit seinen Stärken arbeitet, wird stärker.«

In unserer Workshop-Reihe im Herbst 2020/  
Winter 2021 stehen SIE im Mittelpunkt.

Wir wollen, dass Sie wachsen und Neues an sich entdecken: persönlich und in Ihren vielfältigen Rollen.

Gerhild Deutinger und Martina A. Friedl

## Hier finden die Workshops statt

**1070 Wien . Breite Gasse 7/8+9**

Salon Breite Gasse von Mag.<sup>a</sup> Gerhild Deutinger und Dr.<sup>in</sup> Martina A. Friedl



Wenn Sie öffentlich kommen ...  
Station VOLKSTHEATER  
Ausgang Volkstheater/Burggasse  
U2 | U3 | 49 | 48A

Wenn Sie mit dem PKW kommen ...  
Achtung: es gibt wenig freie Parkplätze im 7. Bezirk. Die nächsten Parkgaragen sind im Leiner/Karl-Schweighofer-Straße und im Museumsquartier.

Wenn Sie zu Fuß oder mit dem Rad kommen ...  
Die Breite Gasse ist unmittelbar hinter dem MUSEUMSQUARTIER. Fahrradabstellplätze gibt es in der Breite Gasse und im Museumsquartier.

Im digitalen Raum...  
Falls Workshops nicht als Präsenzveranstaltung abgehalten werden können, finden diese bei gleichen Kosten über ZOOM oder GoToMeeting statt.

## 05 - Jetzt gehe ich meine Karriere an: Karriereplanung kompakt für Frauen

Wir sind heute vielfach in der privilegierten Situation uns aussuchen zu können, was wir beruflich werden wollen. Zusätzlich ist es auch möglich im Laufe einer Berufslaufbahn immer wieder neue Wege einzuschlagen. Der Preis für diese Freiheit ist die quälende Frage, ob man wohl am richtigen Platz ist, ob der eingeschlagene Karrierepfad zu einem passt und ob man nicht in einer anderen Position, in einem anderen Themenfeld oder sogar in einer anderen Organisation glücklicher und erfolgreicher wäre.

In diesem Workshop suchen wir Antworten und finden heraus, wo es konkreten Veränderungsbedarf gibt bzw. es nächste (Karriere-) Schritte braucht. Zusätzlich definieren wir, was Karriere für uns individuell bedeutet.

13.04.2021, 9:00-12:30.

## 06 – Frauen führen – aber wie eigentlich? Reflexionen des eigenen Führungsverhaltens

Sobald Frauen in Führungsrollen sind, werden sie beobachtet, kritisiert, hinterfragt – und sehr oft stecken sie selbst in der Reflexion des eigenen Führungshandels fest. Bin ich zu hart – zu weich? Bin ich fair (genug)? Warum agiert mein Team nicht so, wie ich es erwarte und kommuniziere?

In diesem Workshop tauschen sich Führungsfrauen aus, welche Führungsstile sie selbst anwenden und welche davon überhaupt zu ihnen passen. Wir sehen uns weibliche versus männliche Kommunikations- und Führungsstrategien an und analysieren die Passung des eigenen Führungsstils zur Unternehmenskultur. Der Workshop hilft, Klarheit für einen Führungsstil zu entwickeln, der den eigenen Stärken entspricht.

30.04. 2021, 9:00-12:30.

Alle Inhalte können auch für firmeninterne Workshops gebucht werden.

## Ihre Trainerinnen



Dr.<sup>In</sup> Martina A. Friedl ist promovierte Chemikerin, Unternehmensberaterin,

zertifizierte Erwachsenenbildnerin und Coach. Zusätzlich absolvierte sie eine Weiterbildung in Systemischer Organisationsberatung und Systemischer Familientherapie.

Nach Stationen in der Forschung und bei einer weltweit tätigen Strategieberatung ist sie seit 2010 selbstständig als Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach im In- und Ausland tätig.

Seit Jahren begleitet sie dabei zahlreiche Führungskräfte auf deren (Karriere-)wegen.

Mag.<sup>a</sup> Gerhild Deutinger gründete 2007 impulsbüro. Ihr Ziel ist es, optimale Kommunikation, Strategie und Struktur in Unternehmen, NGOs, NPOs und Vereine zu bringen – durch Prozessbegleitungen und Werkzeuge, die organisationsintern tatsächlich wirken.

Nach ihren Studien der Kommunikationswissenschaft, Psychologie und Politikwissenschaft arbeitete Gerhild Deutinger bei Tageszeitungen, in Konzernen, Behörden und Beratungsfirmen.

Sie ist Autorin der beiden Bücher „Kommunikation im Change“ (SpringerGabler 2013 und 2017) und Kommentatorin zum Schwerpunkt Veränderungs-Kommunikation und Führungsstärke.



Salon  
Breite  
Gasse

Gemeinsam führen die beiden den Salon Breite Gasse als Rahmen für Inspiration und Austausch.

## 01 – Meine besten Seiten: Selbstbewusster und selbstsicherer im Beruf

Selbstbewusstsein und ein selbstsicheres Auftreten sind wichtige Faktoren für den beruflichen Erfolg. Selbstsicherheit wird darüber hinaus in Zusammenhang mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer verbesserten Stresstoleranz gebracht.

Die Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit hat viel mit den inneren Haltungen zu tun, dem Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Besonderheiten und einer wohlwollenden (Selbst-)Bewertung dessen, was man kann und was vielleicht auch unerreichbar bleibt. Genau darauf fokussiert dieser Workshop.

23.11.2020, 9:00 -12:30.

## 02 – Vorsätze 2021: Diesmal bleib ich dran Ziele effektiv formulieren und verwirklichen

Gerade der Jahreswechsel ist die Hochsaison der guten Vorsätze. Was wollen wir denn alles Neues angehen? Die Themen sind oft vielfältig – von einer gesünderen Lebensweise, der eigenen Karriere oder der Pflege wichtiger Beziehungen zu Freunden und Familie ist hier oft alles dabei – und meist starten wir hoch motiviert am 1.1. ins neue Jahr. Häufig verliert sich diese positive Dynamik im Laufe von Wochen.

Diesmal machen wir es anders und dieser Workshop hilft Ihnen dabei. Wir finden heraus, welche Ziele wir uns überhaupt setzen wollen und finden attraktive und motivierende Formulierungen dafür. Zusätzlich erarbeiten wir Strategien um dran zu bleiben, um schon bald unsere ersten Erfolge feiern zu können. So starten Sie gut ins Jahr 2021!

15.12.2020, 9:00-12:30.

## 03 – Mehr Zeit, mehr Energie, mehr Leben: Erfüllt leben trotz voller Terminkalender

In Zeiten zunehmender Verdichtung und Komplexität der Aufgaben in vielen Organisationen ist das effektive Organisieren der eigenen Arbeit eine zentrale Kernkompetenz. Für viele Frauen stellt sich zusätzlich auch noch die Frage nach der Vereinbarkeit zwischen Beruf und Familie. Oft beginnt nach der Arbeit nicht die Freizeit, sondern ein zweiter Job mit Aufgaben im Haushalt, die Kinder und die Familie.

Diesen vielfältigen Anforderungen aber allein durch noch bessere zeitliche Einteilung beikommen zu wollen, greift zu kurz. Nachhaltiger ist hier das Management der eigenen Energie, die gewissen Zyklen unterworfen ist, sich aber beeinflussen lässt. In diesem Workshop definieren wir Ihr ganz individuelles Vereinbarkeitsmodell, erarbeiten persönliche Prioritäten und diskutieren die Kunst des Nein-Sagens. Zusätzlich gibt es Impulse aus der Chronobiologie für mehr Zeitsouveränität.

19.01.2021, 9:00-12:30.

## 04 – Networking für Frauen: Strategische Planung hilft, ein beruflich dichtes Netzwerk zu bauen

Was bedeutet Networking überhaupt? Welche Netzwerke funktionieren, welche weniger? Wieviel Zeit soll Frau in aktive Netzwerkarbeit investieren und woran erkennt sie den Erfolg?

In diesem Workshop erarbeiten wir für jede Teilnehmerin eine strategische Handlungsanleitung für ihre eigene Netzwerkarbeit. Wir üben den Einstieg in Gespräche und bereiten sie für die nächste Teilnahme an einer Netzwerkveranstaltung vor. Denn der Aufbau des eigenen Beziehungs-Werkes zum beruflichen Vorankommen kann und soll vor allem Spaß machen.

16.02.2021, 9:00-12:30.

Alle Inhalte können auch für firmeninterne Workshops gebucht werden.