

# Nüsse knacken



Eine lebendige Demokratie braucht die Beteiligung und das Engagement von Frauen. Der Lehrgang vermittelt das erforderliche Handwerkszeug, damit Frauen mutig ihr Anliegen und ihre Potentiale einbringen und durchsetzen sowie die Gesellschaft mitgestalten können.

# Früchte ernten

Freitag - November 2020: Ab 18 Uhr Sternstunden			
20./ 21. November 2020 Fr / Sa  <b>Bunter und Vielfältiger Kennenlernen Netzwerken Sternstunden</b>  ReferentIn Mag <sup>a</sup> . Pia Krismer	12. Dezember 2020 Sa  <b>Spielregeln der Macht</b>  ReferentIn Andreas Heger	16. Januar 2021 Sa  <b>Social Media</b>  ReferentIn Victoria Rausch	19./20. Februar 2021 Fr / Sa  <b>Öffentlichkeitsarbeit Selbstmarketing</b>  ReferentIn Christine Brugger
12./13. März 2021 Fr / Sa  <b>Rhetorik</b>  ReferentIn Mag <sup>a</sup> (FH). Birgitt Drewes	9./10. April 2021 Fr / Sa  <b>Konflikt-Management</b>  ReferentIn Dr <sup>in</sup> . Luise Vieider	18./19. Juni 2021 Fr / Sa  <b>Work Life Balance</b>  ReferentIn Andreas Heger	8. Oktober 2021 Fr  <b>Social Media</b>  ReferentIn Victoria Rausch  9. Oktober 2021 Sa  <b>Politische Systeme</b>  ReferentIn Peter Stockhauser
Oktober 2021: Würdigen und loslassen – Abschlussabend mit Sternstunden			

20./21. November 2020 Fr. 14 Uhr, Sa ganztags

**„Bunter und vielfältiger“  
„Netzwerke aktiv pflegen“**

Mag<sup>a</sup>. Pia Krismer; Unternehmensberaterin für Kommunikation

- Wert von Netzwerken erkennen
- ins eigene - Tun übernehmen
- den eigenen Weg finden

12./13. März 2021 Fr. ab 14 Uhr, Sa. ganztags

**„Frau verschafft sich Gehör“ – Rhetorik**

Mag<sup>a</sup> (FH). Birgitt Drewes  
PR Spezialistin

- Argumentieren und überzeugen
- Umgang mit Kampfrhetorik
- Aufbau von Kurzstatements
- Standpunktformulierung

12. Dezember 2020 Sa. 9 Uhr ganztags

**„Spielregeln der Macht“**

Andreas Heger  
Trainer Persönlichkeitsentwicklung

- Ist Macht schlecht oder gut?
- Körpersprache der Macht
- Verbindung zwischen Macht und Wertesystem

9./10. April 2021 Fr. ab 14 Uhr, Sa. ganztags

**„Konfliktmanagement“**

Dr<sup>in</sup>. Luise Vieider  
Kommunikations-trainerin

- Konfliktfelder analysieren
- Konfliktlösungsstrategien
- Bearbeitung von Konfliktgesprächen

16. Januar 2021 Sa. 9 Uhr ganztags

**„Social Media“ 1. Teil**

Victoria Rausch, Online Marketingexpertin

- Aktuelle Trends und neue Herausforderungen
- Analyse und Optimierung der eigenen Online-Präsenz
- Aufbau einer Social Media Strategie

18./19. Juni 2021 Fr. ab 14 Uhr, Sa. ganztags

**Zeitmanagement „Work Life Balance“**

Andreas Heger  
Trainer Persönlichkeitsentwicklung

- Was ist eine Work Life Balance
- Erkennen, wenn die Balance nicht passt
- 7 Grundprinzipien des Zeitmanagements

19./20. Februar 2021 Fr. ab 14 Uhr, Sa. Ganztags

**Öffentlichkeitsarbeit und Selbstmarketing**

Christine Brugger  
Leiterin Radio Osttirol

- Tue Gutes und sprich darüber
- Do's and don'ts in der Pressearbeit
- „Ich als Marke“
- Prinzipien des Marketings

8. Oktober 2021 Fr. 14 Uhr

**Social Media – 2. Teil**

Victoria Rausch Online Marketingexpertin

9. Oktober 2021 Sa. 9 Uhr

**Politischen Systeme in Österreich**

Peter Stockhauser  
Tiroler Gemeindeverband

**Ab 18 Uhr Abschlussfeier**

Ab 18 Uhr „Würdigen und Loslassen“  
Zertifikatsverleihung mit Verantwortlichen des Lehrgangs und kulinarisch-kommunikativer Abschluss

# Nüsse knacken



# Früchte ernten

## **Einzelcoachings:**

Bei Teilnahme am Lehrgang können pro Teilnehmerin 2 Einzelcoachings bei verschiedenen ReferentInnen gebucht werden. Die möglichen ReferentInnen werden zu Lehrgangsbeginn bekannt gegeben. Die Terminvereinbarung muss durch die Teilnehmerin erfolgen. Es handelt sich dabei um die Begleitung und Unterstützung der persönlichen Entwicklung im beruflichen Kontext.

## **Organisatorisches:**

Veranstalter: Verein Regionalentwicklung Außerfern mit Unterstützung des Fachbereichs Frauen und Gleichstellung im Amt der Tiroler Landesregierung.  
Das Projekt wird unterstützt von Land, Bund und EU.  
Aufgrund der aktuellen Corona Situation kann es zu kurzfristigen Änderungen und Terminverschiebungen kommen.

## **Lehrgangskosten**

Der Kompetenzlehrgang für Frauen kostet € 360,--  
Einzelne Module können nicht gebucht werden.

## **Kurszeiten**

Freitags von 14 bis 18 Uhr  
Samstag: von 9 bis 17 Uhr (Mittagspause 1 Stunde)

Anmeldung unter:

Mail: [euler@rea.tirol](mailto:euler@rea.tirol)

Telefon: 05672-62387

Anmeldeschluss: Donnerstag, 24. September 2020

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

