

# Nüsse knacken

Frauen gestalten mit –  
In Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft



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

<b>Modul 1</b> 21./22. Oktober 2022  <b>Netzwerken (Netzwerke aktiv pflegen)</b>  Referentin Mag <sup>a</sup> (FH). Birgitt Drewes	<b>Modul 2</b> 11./12. November 2022  <b>Starker Auftritt (Körper &amp; Stimme)</b>  Referentin Andrea Latritsch- Karlbauer	<b>Modul 3</b> 02./03. Dezember 2022  <b>Gruppendynamik und Rollenbilder</b>  Referent Andreas Heger	<b>Modul 4</b> 13./14. Jänner 2023  <b>Zeit- und Zielmanagement</b>  Referentin Mag <sup>a</sup> (FH). Birgitt Drewes
<b>Modul 5</b> 03./04. Februar 2023  <b>Projektarbeit und Organisation</b>  Referentin Dipl.-Betriebswirtin (FH) Anke Müller	<b>Modul 6</b> 10./11. März 2023  <b>Mentaltraining für den Alltag</b>  Referent Andreas Heger	<b>Modul 7</b> 14./15. April 2023  <b>Konfliktmanagement</b>  Referentin Dr <sup>in</sup> . Luise Vieider	<b>Modul 8</b> 05./06. Mai 2023  <b>Öffentlichkeitsarbeit und Selbstmarketing</b>  Referentin DI <sup>in</sup> Christine Brugger

**Am Kursende, 06.05.2023 ab 18 Uhr Abschlussfeier**

Zertifikatsverleihung mit Verantwortlichen des Lehrgangs und kulinarisch-kommunikativer Abschluss.

<b>Modul 1</b>	21./22. Oktober 2022
<b>„Netzwerken“</b>	
<b>Mag<sup>a</sup> (FH). Birgitt Drewes</b> PR-Spezialistin, Journalistin, Redakteurin, Trainerin, Moderatorin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutzen und Bedeutung von Netzwerken</li> <li>- Spielräume und Spielregeln in der Arbeitswelt</li> <li>- Empfehlungsmarketing und eigene Netzwerkstrategie</li> </ul>	
<b>Modul 2</b>	07./08. November 2022
<b>„Starker Auftritt“</b>	
<b>Andrea Latritsch-Karlbauer</b> Expertin für intelligente Körpersprache, Trainerin, Keynote-Speakerin, Schauspielerin, Regisseurin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begeistertes Präsentieren ohne Lampenfieber</li> <li>- Authentisches Präsentieren durch lockere Haltung</li> <li>- Natürliche Sprache und Sprachrhythmus</li> <li>- Analyse der Haltung und Stimme</li> </ul>	
<b>Modul 3</b>	02./03. Dezember 2022
<b>„Gruppendynamik und Rollenbilder“</b>	
<b>Andreas Heger</b> Trainer Persönlichkeitsentwicklung	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Individuum und die Gruppe</li> <li>- Rollen erkennen und nutzen</li> <li>- Entwicklung und Dynamik einer Gruppe</li> <li>- Gruppenentwicklung nach Tuchman</li> </ul>	
<b>Modul 4</b>	13./14. Jänner 2023
<b>„Zeit- und Zielmanagement“</b>	
<b>Mag<sup>a</sup> (FH). Birgitt Drewes</b> PR-Spezialistin, Journalistin, Redakteurin, Trainerin, Moderatorin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniken der klassischen Zeitmanagements</li> <li>- Individueller Umgang mit Zeit, persönliche Zeitpläne</li> <li>- Ziele setzen und Ziele erreichen (Zielpyramide)</li> </ul>	

<b>Modul 5</b>	03./04. Februar 2023
<b>„Projektarbeit und Organisation“</b>	
<b>Dipl.-Betriebswirtin (FH) Anke Müller</b> Trainerin, Projektentwicklung	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektmanagement kennen und anwenden</li> <li>- Planung und Ablauf</li> <li>- Systemdenken, Einflüsse erkennen</li> <li>- Widerstände erkennen und verringern</li> <li>- Kommunikation in einer Projektgruppe</li> </ul>	
<b>Modul 6</b>	10./11. März 2023
<b>„Mentaltraining für den Alltag“</b>	
<b>Andreas Heger</b> Trainer Persönlichkeitsentwicklung	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tools für den Alltag, Praxisübungen</li> <li>- Kraft der eigenen Gedanken erkennen</li> <li>- emotionale, kognitive und körperliche Fähigkeiten verbessern</li> </ul>	
<b>Modul 7</b>	14./15. April 2023
<b>„Konfliktmanagement“</b>	
<b>Dr<sup>in</sup>. Luise Vieider</b> Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Teamentwicklung, CAPTain Beraterin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konfliktfelder benennen und analysieren</li> <li>- Lösungsstrategien erarbeiten</li> <li>- Geheimnis von Nähe und Distanz</li> <li>- eigenes Konfliktverhalten erkennen</li> </ul>	
<b>Modul 8</b>	05./06. Mai 2023
<b>„Öffentlichkeitsarbeit und Selbstmarketing“</b>	
<b>DI<sup>in</sup> Christine Brugger</b> Leiterin Radio Osttirol, Trainerin, Journalistin	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tue Gutes und sprich darüber</li> <li>- Klassische Werkzeuge der Pressearbeit</li> <li>- „Ich als Marke“</li> <li>- Prinzipien des Marketings</li> </ul>	

# Nüsse knacken



# Früchte ernten

## 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.

## 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.

## Lehrgangskosten

Der Kompetenzlehrgang für Frauen kostet € 380,--  
Einzelne Module können nicht gebucht werden.

## Kurszeiten

Freitags von 14 bis 18 Uhr

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

Am letzten Kurstag findet ab 18:00 Uhr eine  
Abschlussfeier mit Zertifikatsüberreichung statt.

## Veranstaltungsort

Innovationszentrum in Pflach

Großer Seminarraum

Kohlplatz 7, 6600 Pflach

Anmeldung unter:

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

Telefon: 05672-62387

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2022

**Neue Termine im Überblick**  
(Start wurde von September  
auf Oktober verschoben):

2022

21. + 22.10.2022

11. + 12.11.2022

02. + 03.12.2022

2023

13. + 14.01.2023

03. + 04.02.2023

10. + 11.03.2023

14. + 15.04.2023

05. + 06.05.2023

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 LAND  
TIROL

 REA  
REGIONALENTWICKLUNG  
AUßERFERN  
"wie alle hier!"



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





 EFRE

Europäische Union Investitionen in Wachstum & Beschäftigung, Österreich.