

# FELIN 16.6.2023

# Open Classes



**FELIN**  
FEMALE  
LEADERS  
INITIATIVE **FE**

## Was ist FELIN?

FELIN *female leaders initiative* ist ein unabhängiger, überparteilicher, steirischer Verein der das Anliegen verfolgt, den Anteil von Frauen in Führungspositionen in der Steiermark zu erhöhen. Unsere Aktivitäten sind vielfältig und reichen von Information, Bewusstseinsbildung, Netzwerktreffen und Veranstaltungsmanagement, hin zur Erstellung von Studien und Begleitung bei der Organisationsentwicklung.



**FELIN *female leaders initiative***  
c/o Caritas

Grabenstraße 39  
A - 8010 Graz

Tel: +43/650/6740697  
office@felin.at

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

 Das Land  
Steiermark  
→ Gesundheit, Pflege,  
Sport und Gesellschaft

GEFÖRDERT VON

**GRAZ**  
FRAUEN &  
GLEICHSTELLUNG

**AK**  
www.akstmk.at 

# Curriculum Open Classes

**FREITAG, 16.6.2023, 9-18 UHR**  
Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin, Graz

## 1 STÄNDIG GEHETZT – UND DOCH NIE GENUG? Ein Tag für Frauen\*, die sich empowern statt auspowern wollen

**Mag.<sup>a</sup> Sonja Berger, MA**

Die meisten Frauen\* kennen das Hin-und-Her-Hetzen zwischen Job, Familie, Selbstverwirklichung und „Selbstoptimierung“. Die hohen Ansprüche. Das schlechte Gewissen. Und das Gefühl, es nur selbst irgendwie nicht hinzubekommen, während es bei anderen „einfach läuft“. Dabei geht es den meisten gleich! Wir ergründen, woher dieser Druck kommt – und was er mit dem Alltag und den Karrieren von Frauen\* anrichten kann. Gemeinsam durchleuchten wir verschiedenste Stressquellen im Alltag, die gerade Frauen\* häufig betreffen, fühlen dem eigenen Alltagsstress auf den Zahn und lernen Strategien kennen, die uns den Umgang damit erleichtern können.

## 2 MÜSSEN TU ICH GAR NICHTS, WOLLEN UND KÖNNEN GANZ VIEL! Aus der eigenen Mitte heraus wirksam führen.

**Mag.<sup>a</sup> Martina Grötschnig, MC**

Wir Frauen sind Viele. Im Rahmen des Workshops soll es Raum geben, um sich mit den vielfältigen Systemen und Rollen auseinanderzusetzen, in denen sie sich als (künftige) Führungskraft bewegen. Ist das meine Aufgabe?! Klarheit durch spezifische Auftragsklärung. Welche kraftvollen persönlichen Zielbilder mit Sogwirkung entstehen?

Welche Ressourcen & Erfahrungen lassen sich aktivieren, um sie für die konkrete Umsetzung nutzbar zu machen? Kennenlernen der lösungsfokussierten Haltung & Gesprächstechniken – es darf auch leichter gehen! Achtung: humorvolles Miteinander kann nicht ausgeschlossen werden!

## 3 SCHLAGFERTIGKEIT, LEICHT GEMACHT

**Mag.<sup>a</sup> Dr.in Veronika A. Pump und  
Mag.<sup>a</sup> Barbara Dohr, M.A.**

In diesem interaktiven Seminar lernen Sie, wie Sie in schwierigen Gesprächssituationen souveräner und schlagfertiger reagieren können. Gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen erarbeiten Sie Strategien im Umgang mit Provokationen, Angriffen und unpassender Kritik. Sie erhalten praktische Tipps und Tricks, um in herausfordernden Situationen schlagfertiger und souveräner zu agieren. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema Schlagfertigkeit auseinanderzusetzen und Ihre persönlichen Strategien zu entwickeln. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihr persönliches Handlungsrepertoire weiterzuentwickeln, um in Zukunft souveräner und selbstbewusster aufzutreten.

## IM ANSCHLUSS FÜR ALLE WORKSHOP- TEILNEHMERINNEN: FELIN FORUM

**AB 18.30 UHR**

Im Anschluss an den Workshop Tag laden wir alle Teilnehmerinnen und das Netzwerk von FELIN zu unserem FELIN Forum ein. Ein Abend zum Netzwerken und Austauschen.

# Open Classes

.....

### Teilnahmevoraussetzungen:

Frauen aus Wirtschaft, Politik, NGO oder Institutionen in oder am Weg in Führung mit Arbeitsort Steiermark.

### Teilnahmegebühr:

€ 200,00 pro Teilnehmerin exkl. Seminarpauschale exkl. Mittagessen

### Anzahl Teilnehmerinnen pro Gruppe:

Min. 12, max. 20 Teilnehmerinnen

### Info & Anmeldung:

Bewerbungsformular unter [www.felin.at](http://www.felin.at)

Christiane Katschnig-Otter

[www.felin.at](http://www.felin.at), [office@felin.at](mailto:office@felin.at)

### Anmeldeschluss:

31. Mai 2023; bei Stornierung nach Anmeldeschluss (ausgenommen bei Erkrankung) kein Ersatz der Kosten.

### Abschluss:

mit Teilnahmebestätigung

.....

