

Herbst-Workshops für Frauen

Input und Austausch zum Frühstück, jeweils 4 Stunden 8:30-12:30, EUR 180,00/WS

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.

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.

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 an. Der Workshop hilft, Klarheit für einen Führungsstil zu entwickeln, der den eigenen Stärken entspricht.

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.

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.

WS Ende 2020: 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!

Veranstalterinnen der Herbst-Workshop für Frauen:

Dr.ⁱⁿ Martina Angela Friedl

impulsbüro

Ort: Breite Gasse 7/8-9, 1070 Wien
Über Termine informieren wir Sie gerne:
office@impulsbuero.at und mf@martinafriedl.com