



# Karriere *individuelle*

Intensivlehrgang für Frauen  
mit Führungsambitionen



palz&  
partner

## DER LEHRGANG

Nur wenige Frauen richten ihren Fokus auf die Planung ihrer eigenen Karriere. Für ein erfolgreiches Berufsleben ist es jedoch unerlässlich zu wissen, wohin sich der individuelle Weg entwickeln soll. Dieser Lehrgang wurde speziell für Frauen entwickelt, die bereits etwas Führungserfahrung haben oder sich auf eine Führungsrolle vorbereiten.

In unserem Intensivlehrgang bestimmen die Teilnehmerinnen ihren Standort, erkunden ihre persönlichen Ressourcen und schärfen den Blick in Richtung ihrer beruflichen (Management)Karriere. Losgelöst von tagtäglichen arbeits- und familienbedingten Anforderungen wird die persönliche und berufliche Weiterentwicklung gezielt geplant und die erfolgreiche Umsetzung durch einen Mentoring-Prozess begleitet.

## AUFBAU DES LEHRGANGS

Der Lehrgang setzt sich aus vier Strängen zusammen, die miteinander verknüpft sind:

Die **Basismodule** dienen im Kern der persönlichen Standortbestimmung, Karriereplanung und Weiterentwicklung. Das intensive Arbeiten in derselben Gruppe motiviert zum gegenseitigen Austausch und fördert die Netzwerkbildung.

Die **Wahlmodule** fokussieren im Hinblick auf den Karriereerfolg wichtige Spezialthemen, so etwa die Zusammenarbeit und das Führungsverhalten von Frauen und Männern, die persönliche Belastbarkeit und das Managen von Karenz und Wiedereinstieg.

Beim **Networking** geht es darum, die bisher bekannte Beziehungsqualität und Kontaktquantität systematisch mit neuen Aspekten anzureichern und funktionale Netzwerke aufzubauen. Denn was nützen alle Pläne, wenn keiner etwas davon weiß ...

Das **Mentoring** unterstützt dabei, die individuellen Vorhaben in einem kontinuierlichen Prozess umzusetzen und sichert somit im Sinne der Nachhaltigkeit den Transfer in die Arbeitswelt.

## BASISMODULE

### Modul 1

Ausgehend von der Analyse der eigenen Prägungen, Ressourcen und aktuellen Lebens- und Rahmenbedingungen werden Zukunftsvisionen entwickelt und reflektiert. Sie erlernen die Handhabung unseres innovativen Netzwerkanalyse-Tools.

Leitung: Mag. I. Tissen-Baumgartner & Mag. H. Kopeinig

### Modul 2

Die MARKE ICH ist das zentrale Thema des zweiten Moduls. Was unterscheidet mich von anderen und wie kann ich das, was mich ausmacht, im Sinne meines beruflichen Erfolges gezielt einsetzen.

Leitung: Mag. I. Tissen-Baumgartner & Mag. H. Kopeinig

### Modul 3

Die Inhalte und Erfahrungen aus den Basismodulen, dem Networking und den besuchten Wahlveranstaltungen werden zu konkreten Zielen und nächsten Karriereschritten verdichtet.

Leitung: Mag. I. Tissen-Baumgartner

## WAHLMODULE

### Karenz & Wiedereinstieg: Die Lebensphase erfolgreich meistern

Im Zentrum dieser Wahlveranstaltung stehen der Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen zu den Themen Karenz und Wiedereinstieg sowie die Erarbeitung konkreter Hilfestellungen, um die Veränderungen, die mit der Familiengründung einhergehen, zu meistern. Sie bestimmen, was zum Thema wird, indem Sie ganz aktiv Ihre persönlichen Fragestellungen, Sorgen und Herausforderungen einbringen.

Leitung: Mag. I. Tissen-Baumgartner

### Proaktiv gegen Burnout: Ein Präventionsprogramm für Frauen

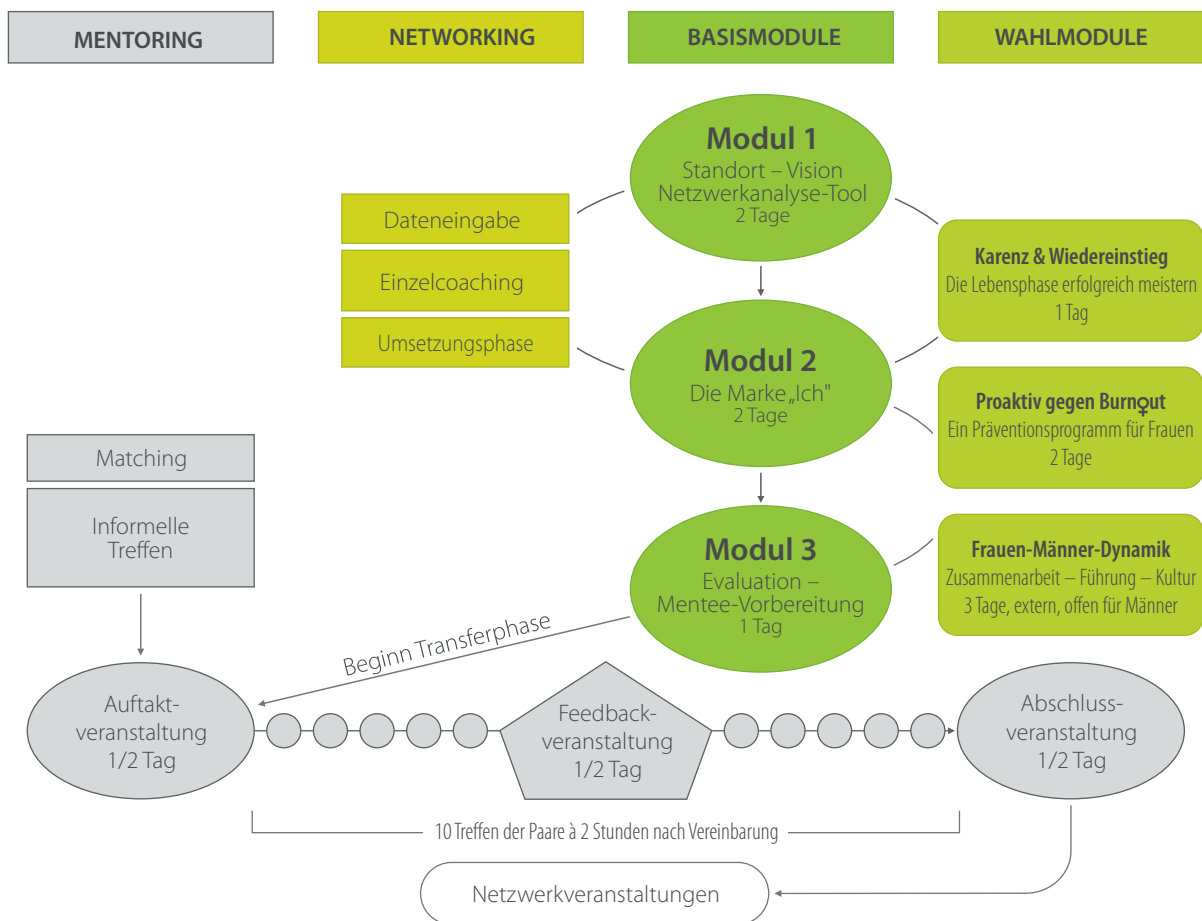
Wir geben Ihnen Werkzeuge, mit denen Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre individuelle Widerstandskraft in Belastungssituationen steigern können. Die Arbeit in einer reinen Frauengruppe ermöglicht es, den Fokus explizit auf frauenspezifische Besonderheiten zu legen und Methoden kennenzulernen, die es Ihnen auch in stürmischen Zeiten ermöglichen, Gelassenheit zu bewahren.

Leitung: Mag. S. Tokay

### Frauen-Männer-Dynamik: Zusammenarbeit – Führung – Kultur

Das Ziel dieses Seminars ist es, das Zusammenspiel der Geschlechter besser zu verstehen, darin den eigenen Platz zu finden und zu gestalten. Angereichert mit theoretischem Wissen über evolutionsbiologische Prägungen und kommunikationswissenschaftliche Erkenntnisse, bietet die starke gruppenspezifische Ausrichtung das optimale Übungs- und Erfahrungsfeld für die Bearbeitung von geschlechtsspezifischen Unterschieden.

Leitung: Mag. I. Tissen-Baumgartner & Mag. G. Czeija



## MENTORING

Damit die Umsetzung Ihrer persönlichen Zielsetzungen und der Transfer in Ihre Arbeitsrealität gut gelingen, stehen Ihnen für ein Jahr engagierte MentorInnen zur Seite. In einer vertrauensvollen Beziehung werden Erfahrungen gemeinsam reflektiert, das eigene (Führungs-)Verhalten analysiert und so die individuelle Weiterentwicklung unterstützt und begleitet. Vorgesehen sind 10 Treffen à 2 Stunden.

## NETWORKING

Tendenziell fällt es Frauen eher schwer, ihre Netzwerke in beruflichen Belangen gezielt zu nützen. Unser Ziel ist es, mit Unterstützung unseres innovativen Netzwerkanalyse-Tools sowie durch die fachliche Begleitung unserer Coaches Hemmschwellen abzubauen und Nutzenaspekte zu erkennen. So entwickeln Sie Ihren individuellen Networking-Aktionsplan.

Coaches: Mag. I. Tissen-Baumgartner & C. Pummer

## NETZWERKVERANSTALTUNGEN

Durch jährlich stattfindende Netzwerkveranstaltungen bleiben Sie mit den anderen Teilnehmerinnen in Kontakt. Sie können sich zu aktuellen Themen austauschen und gegebenenfalls auch für neue Projekte zusammenschließen.

## IHR NUTZEN

Sie nehmen eine Standortanalyse vor und werden sich Ihrer Kompetenzen, Netzwerke und Ziele bewusst. Sie erlangen Klarheit in Bezug auf Ihre berufliche (Management)Karriere und entwickeln individuelle Strategien zur Umsetzung im Einklang mit allen Lebensbereichen.

**Abschluss des Lehrgangs mit Zertifikat.**

## VERANSTALTUNGSORTE

Club alpha  
Stubenbastei 12/14  
1010 Wien  
Tel.: +43-1-513 48 00  
www.alphafrauen.org

Wahlmodul „Frauen-Männer-Dynamik“  
Hotel Klaus, Julius Bittner-Platz 4  
2120 Wolkersdorf  
Tel.: +43-2245-2224-0  
www.hotel-klaus.at

## IHRE INVESTITION

Lehrgang: (Modul 1 bis 3; Mentoring; Networking)	€ 3.480,00
Wahlmodul „Frauen-Männer-Dynamik“	€ 980,00 *
Wahlmodul „Proaktiv gegen Burnout“	€ 580,00
Wahlmodul „Karenz & Wiedereinstieg“	€ 380,00
Gesamtpaket	€ 4.980,00

(inkl. Seminarunterlagen, Begrüßungskaffee, Erfrischungsgetränke, exkl. 20% USt.)

\* zzgl. Seminarpauschale und Übernachtung, die direkt vor Ort zu bezahlen sind.

## INFORMATION & ANMELDUNG

Palz & Partner KG  
Mautner Markhof Straße 24/5  
2500 Baden bei Wien  
Tel.: +43-2252-259 281  
Mail: office@palz-partner.at

*Inhalte und Konzeption*  
Mag. Isabelle Tissen-Baumgartner  
Tel.: +43-664-575 18 87  
Mail: isabelle.tissen@palz-partner.at



## DAS TEAM

*Lehrgangsleitung*

**Mag. Isabelle Tissen-Baumgartner**

Werbekauffrau, Psychologin, Coach,  
Selbstständige Trainerin & Beraterin  
Mutter

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Work Life Balance
- Networking
- Karrierecoaching
- Frauen-Männer-Synergien
- Gruppendynamik (ÖGGO)
- Entscheidungs- & Veränderungsprozesse



**Mag. Harald Kopeinig**

Psychologe, Forscher, Trainer, Berater,  
Manager

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Projekt- und Vertriebsmanagement
- Personal
- Veränderungsprozesse
- Gruppendynamik (ÖGGO)



**Mag. Guido Czeija**

Physiker, selbständiger Trainer u. Berater,  
Gesellschafter der Komunariko GmbH;  
Lehrbeauftragter der Privatuniversität  
Seekirchen u. der Paracelsus Medizinischen  
Universität.

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Kommunikations- & Führungstraining
- Teamentwicklung & Prozessmoderation
- Organisationsberatung
- Gruppendynamik (ÖGGO)



**Mag. Saadet Tokay**

Psychotherapeutin, Verhaltenstrainerin,  
Coach

**Arbeitsschwerpunkte:**

- Psychotherapie
- Gesundheitscoaching
- Burnout-Prävention



**Claudia Pummer**

Unternehmensberatung IT,  
EDV-Trainerin, Coach

**Arbeitsschwerpunkte:**

- EDV-Training & EDV-Support
- Bewerbungstraining & Jobcoaching
- Projektkoordination

