



Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Veranstaltungsprogramm 2013/2014

Schwerpunkt: Systemisches Selbstcoaching - ressourcenorientiert

Die reinste Form des Wahnsinns ist es,
alles beim Alten zu lassen –
und gleichzeitig zu hoffen,
dass sich etwas ändert.
(Albert Einstein)

04.04.2013, Auersthal



Inhalt

Über mich	2
AKTUELL: Systemisches Selbstcoaching – ressourcenorientiert	3
SELBSTCOACHING	4
<i>Selbstcoaching & Belastungsmanagement</i>	5
Praxisseminar: Körper & Kraftquellen zielgerichtet einsetzen	6
Praxisseminar: Emotional stark in schwierigen Situationen	7
<i>Selbstcoaching & Veränderungsmanagement</i>	8
Praxisseminar: Fit for change	9
<i>Selbstcoaching-Toolbox:</i>	
Systemisches Selbstcoaching	10
DIVERSITY	11
Interkulturelle Begegnungen achtsam gestalten	12
Frauen-Männer-Dynamik	13
FRAUEN SPEZIAL	14
Work Life Balance	15
– Methoden zum Management von Familie und Beruf	
Karriere <i>individu</i>Elle	Anhang
– Intensivlehrgang für Frauen mit Führungsambitionen	

ÜBER MICH

Mag. ^a Isabelle Tissen-Baumgartner



*Selbstständige Trainerin und Beraterin
Systemischer Coach
Diplom-Psychologin
Werbekauffrau
Geb. 1977 in Essen/Deutschland
Seit 2000 wohnhaft in Österreich (Raum Wien)
Verheiratet, drei Kinder*

Aus- und Weiterbildung

- Systemische Beraterausbildung (Systemisch Bewegen intensiv/Beratergruppe Neuwaldegg)
- Systemischer Coach (The Green Field)
- Systemische Strukturaufstellungen (Insa Sparrer)
- Außerordentliches Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (Ö.G.G.O.)
- Studium der Psychologie an der Universität Wien (Schwerpunkte Wirtschaft & Bildung)
- Ausbildung zur Werbekauffrau beim A. Sutter Telefonbuchverlag (Essen/Deutschland)

Arbeitsschwerpunkte

- Begleitung von persönlichen und organisationalen Entscheidungs- und Veränderungsprozessen
- Personalentwicklung/Trainings
(u.a. für Palz & Partner, Personalentwicklung Uni Wien, Bildungszentrum Wiener Stadtwerke):
 - Selbstcoaching
 - Resilienz/Burnout-Prävention
 - Work Life Balance – Methoden zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
 - Karriereentwicklung
 - Diversity

Berufserfahrung/Projekte

- Kulturveränderung – Changeprozess (Gesundheit/Pflege)
- Werte/Leitbild/Vision – Workshop (Beratung)
- MitarbeiterInnenbefragung (Unternehmensberatung)
- Lehrgangskonzeption: Karrierelehrgang für Frauen (Beratung)
- Produktentwicklung: Individuelle Netzwerkanalyse (Beratung)
- Selbstmanagement-Trainings und -Coachings für Frauen und Führungskräfte (Bildung)
- Diversity-Trainings (Energie)
- Qualifizierungsprojekte/Projektkoordination im arbeitsmarktpolitischen Kontext
- Begutachtung wissenschaftlicher Arbeiten (Bildung)

Arbeitsweise

Systemischer Beratungs- und Coachingansatz
Hohe Prozess-, Ressourcen- und Lösungsorientierung
Erfahrungslernen

Arbeitssprache

Deutsch

Publikationen

- Tissen, I., Hergovich, A. & Spiel, C. (2007). School-based social training with and without dogs: Evaluation of their effectiveness. *Anthrozoös*, 20, 365-373.
- Tissen, I., Janous, G. & Brauer, C. (2003). *Absolventen an Fachhochschulen – Karrierepotenzial und Perspektiven* (Schriftenreihe Marketing & Controlling, Bd. 15). Wien: FHW GmbH.

AKTUELL: Systemisches Selbstcoaching - ressourcenorientiert

Zunehmende Instabilität, Geschwindigkeit und Komplexität verlangen von Ihren MitarbeiterInnen ein erhöhtes Maß an Flexibilität und Kompetenz im Umgang mit Unsicherheit, Veränderungen und Belastungen.

Die Methoden und Techniken des systemischen Selbstcoachings sind geeignet, auch in bewegten und bewegenden Zeiten, Ihren MitarbeiterInnen ein gesundes Maß an Sicherheit, Stabilität und (Selbst-)Kontrolle zu geben, um handlungsfähig zu bleiben oder zu werden.

Die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung, die starke Lösungs- und Ressourcenorientierung, die Förderung der Eigenverantwortung und die hohe Transfereffizienz der Tools sichern nachhaltigen Erfolg.

Die Selbstcoaching-Tools können einerseits implizit in einen größeren Kontext eingebettet sein, z.B. zur Stärkung von Resilienz oder Veränderungskompetenz Ihrer MitarbeiterInnen. Selbstcoaching kann aber auch bewusst zum Thema gemacht und eine Toolbox maßgeschneidert auf Ihren Bedarf zusammengestellt werden.

Beispiele für mögliche Veranstaltungen finden Sie auf den kommenden Seiten.



SELBSTCOACHING



Selbstcoaching & Belastungsmanagement

Praxisseminar: Körper & Kraftquellen zielgerichtet einsetzen

Ausgangssituation

Sie möchten an Leichtigkeit gewinnen und neue Energie freisetzen, um fit und motiviert für berufliche und private Herausforderungen zu sein?

Lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und als Ressource gewinnbringend für Ihre Ziele zu nutzen. Entdecken und mobilisieren Sie weitere einzigartige Kraftquellen, um sie punktgenau gerade auch in Zeiten hoher Belastung abrufen zu können.

Ihr Praxisnutzen

Sie arbeiten lösungsorientiert an Ihren individuellen aktuellen Themen.

Das Seminar bereitet Sie darauf vor, dass Sie das Erlernte im Alltag direkt umsetzen können. (Transferunterstützung)

Sie erlernen Techniken und Methoden, die Sie über das Seminar hinaus selbstständig auf neue Herausforderungen anwenden können.

In Kombination mit dem Praxisseminar „Emotional stark in schwierigen Situationen“ erhalten Sie ein umfassendes Programm, um Ihre Gesundheit zu schützen und Burnout aktiv vorzubeugen.

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen – für ein wirkungsvolles Belastungsmanagement

Inhalte *Energiefluss durch*

- verbesserte Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit
- Aktivierung/Entspannung und Regeneration
- Herausarbeiten individueller (Körper-)Ressourcen
- Stärken der persönlichen Widerstandskraft (Resilienz)
- zielgerichteten Einsatz persönlicher Kraftquellen in der Praxis

Methoden (u.a. inspiriert durch das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM)

- Kurze theoretische Inputs
- Fragebogen
- Selbst- und Fremdrelexion
- Körperübungen
- Systemische Tools/Symbole/Metaphern

Leitung

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Mag.^a Saadet Tokay (Gastreferentin für körperorientierte Verfahren)

Termin

2 Tage Praxisseminar nach Vereinbarung



Praxisseminar: Emotional stark in schwierigen Situationen

Ausgangssituation

Gefühle und Verhalten sind eng miteinander verknüpft. Wer mit sich selbst gut in Kontakt ist und seine Gefühle auch in Stresssituationen bewusst steuern kann, steigert nicht nur die persönliche Zufriedenheit, sondern kann das eigene Verhalten zielgerichtet lenken.

Entscheidungen, die ganzheitlich mit Herz und Verstand getroffen werden, können direkt in Handeln umgesetzt werden. (Arbeits-)Beziehungen profitieren von erhöhter Authentizität/Echtheit und neuem Verhaltensrepertoire.

Lernen Sie, bewusst mit Ihren Gefühlen umzugehen und - darauf aufbauend - komplexe Entscheidungen im Berufsleben und schwierige zwischenmenschliche Situationen erfolgreich zu meistern.

Ihr Praxisnutzen

Sie arbeiten lösungsorientiert an Ihren individuellen aktuellen Themen.

Das Seminar bereitet Sie darauf vor, dass Sie das Erlernte im Alltag direkt umsetzen können. (Transferunterstützung)

Sie erlernen Techniken und Methoden, die Sie über das Seminar hinaus selbstständig auf neue Herausforderungen anwenden können.

In Kombination mit dem Praxisseminar „Körper & Kraftquellen zielgerichtet einsetzen“ erhalten Sie ein umfassendes Programm, um Ihre Gesundheit zu schützen und Burnout aktiv vorzubeugen.

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen – für ein wirkungsvolles Belastungsmanagement

Inhalte *Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit durch*

- konstruktives Zusammenspiel von Geist, Körper & Gefühl
- verbesserte Wahrnehmung und Selbstregulation von Gefühlen
- Entscheidungskompetenz
- Beziehungskompetenz im Umgang mit Konflikten (z.B. Nein-Sagen)

Methoden (u.a. inspiriert durch das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM)

- Kurze theoretische Inputs
- Fragebogen
- Selbst- und Fremdrelexion
- Körperübungen
- Systemische Tools/Aufstellungen/Probehandeln

Leitung

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Termin

2 Tage Praxisseminar nach Vereinbarung



Selbstcoaching & Veränderungsmanagement

Praxisseminar: Fit for change

Sie lernen, individuelle Ressourcen und Kraftquellen gewinnbringend für Veränderungen zu nutzen.

Sie begegnen Problemen lösungsorientiert, nehmen neue Perspektiven ein und erweitern das persönliche Verhaltensrepertoire.

Sie eignen sich Methoden an, mit denen Sie auch über das Seminar hinaus selbstständig und konstruktiv berufliche und private Herausforderungen meistern.

Ausgangssituation

Gerade in Zeiten hoher Instabilität, in denen alles in Bewegung ist und auch die Arbeitsanforderungen und -bedingungen wechseln, braucht es Ihre Kompetenz, mit Unsicherheit und Veränderungen konstruktiv umzugehen. Dies gelingt durch intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung, Fokussierung auf individuelle Stärken und Lösungen und das Erkennen bzw. aktive Gestalten innerer und äußerer Freiräume.

Zielgruppe

Das Seminar eignet sich für alle MitarbeiterInnen, die im Bereich Entwicklung, Persönlichkeit, Verhalten etwas bewegen und sich für volatile (flüchtige) Zeiten rüsten möchten.

Teil 1: Persönliche Widerstandskraft/Resilienz in Veränderungsprozessen

- Selbstcoaching & Change
 - Förderliche Grundhaltungen: Ressourcen- und Lösungsorientierung
- Systemische Selbstcoaching-Toolbox zu folgenden Themen:
 - Neue Verhaltensmuster und Stabilität aufbauen durch:
 - Formulierung handlungswirksamer Ziele
 - Herausarbeiten persönlicher (Körper-)Ressourcen
 - Transferunterstützung

Teil 2: Emotionale Stärke in Veränderungsprozessen

- Systemische Selbstcoaching-Toolbox zu folgenden Themen:
 - Persönliche Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit stärken durch:
 - die verbesserte Wahrnehmung und Selbstregulation von Gefühlen *und darauf aufbauend:*
 - das Erkennen und Nutzen von Entscheidungs- und Lösungsräumen
 - ein verbessertes Kommunikations- und Konfliktverhalten

Nutzen

Das systemische Handwerkszeug hilft Ihnen dabei, dysfunktionales Problemdenken zu verlassen, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und eigenverantwortlich individuell passende Lösungen zu entwickeln.

Die erlernten Methoden können Sie - wann immer Sie beruflich oder auch privat Unterstützung brauchen - in Eigenregie anwenden.

Form, Dauer & Methoden

2x2 Tage Praxisseminar

- Kurze theoretische Inputs
- Fragebogen
- Selbst- und Fremdrelexion
- Körperübungen
- Systemische Tools/Visualisierungen/Aufstellungen/Probehandeln

Leitung

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Termin

Nach Vereinbarung

Toolbox: Systemisches Selbstcoaching

Ausgangssituation

Immer wieder passiert es, dass wir in festgefahrene Situationen geraten und nicht wissen, wie wir uns erfolgreich daraus befreien können. Wir drehen uns im Kreis und finden den Ausgang nicht. Sei es ein immer wiederkehrender Konflikt, eine Entscheidungsfrage, die uns nicht loslässt oder die Erfahrung, dass die Zeit einfach nicht ausreicht, um all das zu tun, was man tun möchte. Was fehlt, sind neue Ideen, Perspektiven, Möglichkeiten und Wege.

Das systemische Handwerkszeug hilft dabei, dysfunktionales Problemdenken zu verlassen, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren und eigenverantwortlich individuell passende Lösungen zu entwickeln.

Die erlernten Methoden können Sie - wann immer Sie beruflich oder auch privat Unterstützung brauchen - in Eigenregie anwenden und sich selbst aus scheinbaren Sackgassen wieder herauslotsen.

Zielgruppe

Alle MitarbeiterInnen, die ihren persönlichen Handlungsspielraum erweitern möchten.

Nutzen

Sie eignen sich Methoden an, die helfen, neue Perspektiven einzunehmen und das persönliche Verhaltensrepertoire zu erweitern, um selbstständig und konstruktiv schwierige und komplexe Herausforderungen zu meistern.

Inhalte

- Selbstcoaching
 - Förderliche Grundhaltung
 - Von der Problemorientierung zur Lösungsfokussierung
- Systemische Fragen
- Systemische Selbstcoaching-Toolbox zu folgenden Themen:
 - Dysfunktionale Verhaltensmuster unterbrechen
 - Entscheidungen treffen
 - Umgang mit begrenzten Ressourcen (Zeit)
 - Umgang mit schwierigen zwischenmenschlichen Situationen (Nein sagen/Konflikte)

Methoden

- Kurze theoretische Inputs
- Selbst- und Fremdrelexion
- Systemische Werkzeuge/Visualisierungen/Aufstellungen/Probearbeiten

Leitung

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Termin

Nach Vereinbarung



DIVERSITY



Interkulturelle Begegnungen achtsam gestalten

Erwerben Sie interkulturelle Kompetenz, um kulturell geprägte Spielregeln, Denkweisen und Ausdrucksformen zu (er)kennen und kulturell bedingten Missverständnissen und Konflikten vorbeugen zu können.

Ausgangssituation

Interkulturelle Kompetenz ist in einer zunehmend globalisierten Welt eine Schlüsselqualifikation für den Geschäftserfolg. Menschen mit Migrationshintergrund sind allein schon wegen ihres hohen zahlenmäßigen Anteils an der Gesamtbevölkerung eine bedeutende KundInnengruppe. Im geschäftlichen Umgang miteinander gilt es, sich der eigenen kulturellen Prägung bewusst zu werden, kulturelle Unterschiede zu erkennen und erfolgreich damit umzugehen.

Oftmals wird die Bedeutung von kulturellen Unterschieden jedoch unterschätzt und es können sich daraus Schwierigkeiten und Missverständnisse ergeben. Besser ist es, die eigene interkulturelle Handlungskompetenz im Umgang mit GeschäftspartnerInnen und KundInnen zu stärken und möglichen Konfliktsituationen und Ärger aktiv vorzubeugen.

Nutzen

Der Workshop bietet Möglichkeiten, den Umgang mit KundInnen mit Migrationshintergrund professionell zu gestalten, Faktoren und Hintergründe, die das Verhalten von KundInnen mit Migrationshintergrund beeinflussen, besser zu verstehen und dadurch konkrete Hilfestellung für herausfordernde Situationen zu erarbeiten.

Zielgruppe

Personen mit interkulturellen KundInnen- und Geschäftskontakten

Inhalte

- Interaktive Einführung: Was ist Kultur? Warum ist interkulturelle Kompetenz so wichtig?
- Diversität und Vielfalt – Was versteht man darunter und wie betrifft es mich?
- Die eigene kulturelle Prägung
- Der Umgang mit anderen Kulturen zur Vermeidung von Missverständnissen
- Kulturelle „Besonderheiten“ spezifischer KundInnengruppen, z.B. mit türkischem Hintergrund
- Kommunikation im interkulturellen Kontext
- Fallstricke interkultureller Kommunikation: Wie erkennt man sie? Was kann man tun?
- Konflikte im interkulturellen Kontext erkennen und konstruktiv damit umgehen

Form, Dauer und Methoden

Workshop

2 Tage

- Kurze theoretische Inputs
- Übungen und Rollenspiele zum Aufbau interkultureller Kompetenz
- Interkulturelles Planspiel
- Selbst- und Fremdrelexion
- Erfahrungsaustausch
- Fallbeispiele aus der eigenen Praxis

Leitung

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Mag.^a Saadet Tokay (Türkeiexpertin)

Die Arbeit in diesem Trainerinnentandem ermöglicht es, konzentriert und individuell auf praxisrelevante Fragestellungen der TeilnehmerInnen einzugehen und direkt vor Ort kulturelle Unterschiede und den Umgang damit abzubilden.



Frauen-Männer-Dynamik

Zusammenarbeit-Führung-Kultur

Das Ziel dieses Seminars ist es, das Zusammenspiel der Geschlechter in Ihrer Organisation 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 Gruppendynamische Ausrichtung das optimale Übungsfeld für die Bearbeitung von geschlechtsspezifischen Unterschieden und für eine neue Beziehungskultur.

Live können Dynamiken zwischen den Geschlechtern in der Zusammenarbeit erlebt, beobachtet und reflektiert werden. Die reale Hier- und Jetztsituation der Gruppe ermöglicht es Ihnen, eigene Verhaltensmuster zu entdecken und weiter zu entwickeln.

Inhalte:

- Weibliches/männliches Gehirn sowie geschlechtsspezifische Prägungen und ihre Auswirkungen auf unser Verhalten
- Verhaltensunterschiede und deren Konsequenzen auf die gegenseitig erlebte Kooperation und Konkurrenz im Beruf
- Bedeutung von Attraktivität für den Arbeitsprozess
- Männersprache – Frauensprache: Strategien zur erfolgreichen Kommunikation
- Lösungsstrategien für Missverständnisse und Konflikte in der Zusammenarbeit
- Phänomene gemischter Teams
- Führungsverhalten von Frauen und Männern
- Männer- und Frauenkultur

Die Fokussierung auf geschlechtsspezifische Wirkfaktoren ermöglicht ihre bewusste Integration in den Arbeitsprozess. Sie beginnt bei der persönlichen Auseinandersetzung mit unserer männlichen und weiblichen Identität und führt zur Frage, wie wir uns in Gruppen verhalten und welche Muster der Dominanz bzw. Nicht-Dominanz in Organisationen zu beobachten sind.

Dauer: 3 Tage, durchgehende Anwesenheit erforderlich, Termine auf Anfrage

Kosten: 1180 € zzgl. MwSt. inkl. Seminarunterlagen

Sonstiges: Bitte wetterfeste Kleidung/Schuhe mitbringen, da einzelne Übungen im Freien stattfinden können.

Informationen unter :

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner, itb@itb.or.at, +43/ (0)664 / 5751887

Leitung:

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Werbekauffrau, Psychologin, Coach;

Selbstständige Trainerin und Beraterin. Arbeitsschwerpunkte: Begleitung von organisationalen und persönlichen Entscheidungs- und Veränderungsprozessen; Selbstcoaching, Work Life Balance, Frauen-Männer-Synergien, Networking, Karriereentwicklung, Gruppendynamik.

Mag. Guido Czeija

Selbstständig seit 2004 als Trainer und Berater, seit 2008 Gesellschafter der Komunariko GmbH; Lehrbeauftragter der Privatuniversität Seekirchen und der Paracelsus Medizinischen Universität.

Arbeitsschwerpunkte: Kommunikations- und Führungstraining, Teamentwicklung und Prozessmoderation, Organisationsberatung, Gruppendynamik.



FRAUEN SPEZIAL



Work Life Balance – Methoden zum Management von Familie und Beruf

*Wege, die in die Zukunft führen, liegen nie als Wege vor uns.
Sie werden zu Wegen erst dadurch, dass man sie geht. (Franz Kafka)*

Erkennen Sie, was Ihnen gut tut – und machen Sie mehr davon!

Ausgangssituation

Das Leben erweist sich als ständiger Balanceakt – Job, Familie, Freunde, Hobbys, Zeit für sich selbst...

Frauen neigen in besonderem Maße dazu, ihre Rollen perfekt ausfüllen zu wollen, bringen ein „Nein“ eher schwer über die Lippen und es fällt ihnen oftmals nicht leicht, Aufgaben abzugeben und auch tatsächlich loszulassen.

Im Strudel des Alltags passiert es schnell, dass wir uns selbst, unsere Wünsche und Bedürfnisse aus den Augen verlieren. Dies wirkt sich sowohl auf unser psychisches als auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Eine gewisse Zeit funktionieren wir zwar noch, aber wo bleiben Lust, Lebensfreude, Energie, Begeisterungsfähigkeit? Wo sind die wertvollen Momente des bewussten Miteinanders und der Entspannung? Längerfristig schaden wir mit diesem Verhalten unserer Gesundheit, gefährden Arbeitskraft und auch tragfähige familiäre Bindungen. Schreiten Sie rechtzeitig ein, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit, in der Sie die Weichen wieder neu ausrichten, um bewusst und kraftvoll auf Kurs zu bleiben.

Nutzen

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich - in einem entspannten Umfeld - der aktuellen Situation und Ziele bewusst zu werden und die verschiedenen Lebensbereiche zukunftsorientiert auszurichten. Im Sinne einer nachhaltig höheren Lebenszufriedenheit erarbeiten Sie unter professioneller Begleitung Ihre persönliche Work Life Balance-Strategie. Schwierigkeiten beim täglichen Balanceakt werden thematisiert und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Die im Seminar erprobten Methoden können von Ihnen zukünftig selbstständig eingesetzt werden, immer dann, wenn es gilt, an der eigenen Work Life Balance zu feilen.

Zielgruppe

Frauen

Inhalte

- Work Life Balance – was bedeutet das?
- Klarheit schaffen durch Standortanalyse
- Welche Stressorte begleiten mich im Leben? Was sind meine Aufladestationen?
- Dysfunktionale Muster erkennen und unterbrechen
- Veränderungsziele formulieren und konsequent verfolgen
- Lebensmanagement - der Zugang zu Methoden und Strategien, um den eigenen Weg zur Life-Balance zu finden
- Zeitqualität: Was im Leben ist mir wichtig?
- Welche Aufgaben und Rollen fülle ich aus? Wo kann ich disponieren? Was mache ich wirklich gerne? Wer oder was kostet mich Energie und Zeit?
- Mit Kreativität zur eigenen Life-Balance-Vision!
- Zeitquantität: Tipps & Tricks des Aufgaben- und Terminmanagements
- Entdecken Sie auf spielerische Art die Einflussfaktoren der Work Life Balance und erkennen Sie interessante Themen, die bearbeitet werden
- Tauchen Sie ein in einen Bazar an Angeboten und wählen für sich persönlich aus!
- Lassen Sie sich in einen lustvollen, etwas anderen Trainingsprozess entführen!

Methoden

Workshop: 2 Tage

- Analysetools zur Selbstreflexion
- Arbeit an individuellen Themen
- Erfahrungsaustausch
- Entspannungsangebote
- Kreativitätstechniken
- Visualisierung
- Fantasiereisen
- Entspannungs-/Aktivierungsangebote für zwischendurch
- Work-Life-Balance-Pyramidenspiel

Kurze fachliche Inputs und Geschichten begleiten den Prozess der Selbstreflexion.

Leitung

Mag.^a Isabelle Tissen-Baumgartner

Termin

Nach Vereinbarung



ANHANG



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

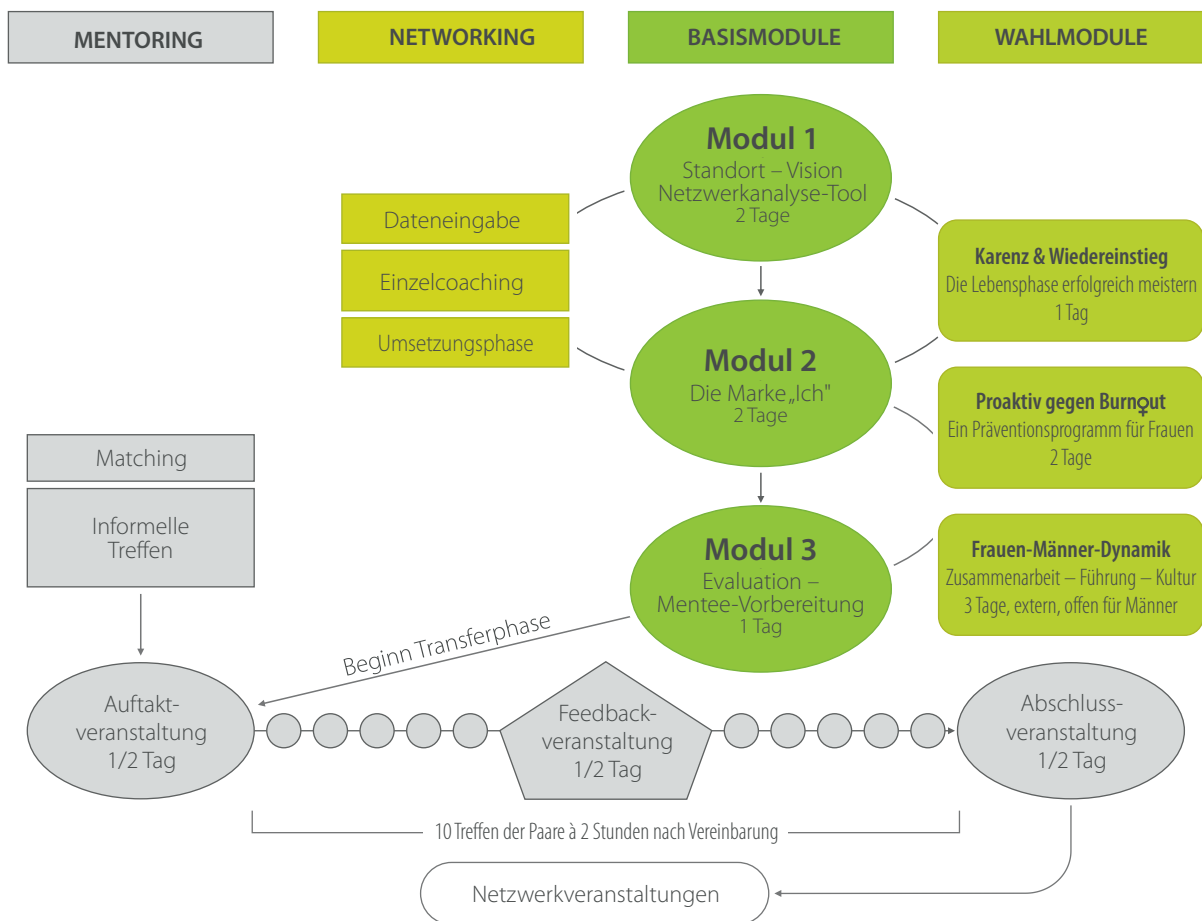
Wir geben Ihnen Werkzeuge, mit denen Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre individuelle Widerstandskraft in Belastungssituationen steigern können. Die Arbeit in einer reinen Frauengruppe ermöglicht es, den Fokus explizit auf frauenspezifische Besonderheiten zu legen und Methoden kennenzulernen,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

