

IMPULSE & LIVE-TALK  
FÜR FRAUEN

# EMP NOW ERM ENT

#mutig #selbstbewusst  
#sichtbar #weiblich  
#wasimmeresfürdichbedeutet  
#seidabei #kostenfrei

ONLINE

SEI DABEI

KOSTENFREI

Beginn jeweils **19.00 UHR**  
im Zoom-Meetingraum

Anmeldung unter  
Email: [bpw.austria@bpw.at](mailto:bpw.austria@bpw.at)

Weitere Informationen  
zu den Abenden und  
weitere Seminarangebote  
findest du auf unserer Homepage  
[www.bpw.at](http://www.bpw.at)

Direktlink:  
<https://bpw.at/bpw-austria/veranstaltungen/>

## TERMINE & THEMEN 2021

### 16. AUGUST

#### *Sitzt du auch im perfekten Gefängnis?*

Judith Kastner

Judith Kastner hilft mit einer humorvollen Ausbruchsanleitung. In ihrem letzten Buch „Perfektionismus“ beschreibt sie, wie sie sich als perfekte Perfektionistin jahrelang gefühlt hat und wie sie aufgrund fehlender Lebensfreude beschlossen hat, aus ihrem perfekten Gefängnis auszubrechen. Mit großer Freude hilft sie Betroffenen, einen individuellen Ausbruchsplan zu erstellen – für mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Erfolg nach eigenen Spielregeln.



Judith Kastner  
[www.judithkastner.com](http://www.judithkastner.com)

### 7. SEPTEMBER

#### *#happy-work-matters!*

Kristina Waltritsch

Von schlaun Sprüchen, gutgemeinten Tipps, oberflächlichen Rezepten und immer mehr Druck hast du genug? Kein Wunder! Es ist Zeit, über einen ernstgemeinten und bereichernden Wandel nachzudenken. Wollen wir alle von Solidarität, Potenzialentfaltung, starker Zusammenarbeit und Lust auf Mitverantwortung profitieren, gilt es eine dafür notwendige Wir-Kultur und ein stimmiges Personal Leadership zu entwickeln! Kristina Waltritsch gewährt Einblicke in das Open System Model® in Verbindung mit dem PERMA-Modell und weiteren Impulsen aus der Positiven Psychologie. Handlungsimpulse runden den praxisorientierten Gedankenaustausch ab.



Kristina Waltritsch  
[www.coachingpartner.at](http://www.coachingpartner.at)

### 15. SEPTEMBER

#### *Gehalt verhandeln - eine Kunst?*

Martina Ernst

Hast du ein passendes Gehalt? Wie findest du heraus, ob du genug verdienst? Möchtest du mehr verdienen? Wenn ja, fragst du dich gerade, wie du das machen sollst? Was, wenn dein/e Vorgesetzte/r "nein" sagt? Wie sollst du reagieren, wenn das Recruiting dich schon am Telefon fragt, was du verdienen möchtest?

Bekomme einen Einblick in die gehaltsrelevanten Themen rund um Selbstwert, Marktwert und Mehrwert und erfahre, wie man sich optimal auf eine erfolgreiche Gehaltsverhandlung vorbereiten kann.



Martina Ernst  
[www.salarynegotiations.at](http://www.salarynegotiations.at)

### 27. SEPTEMBER

#### *Was hat Meinungsfreiheit mit mir zu tun?*

Sarah Lenz &amp; Ola Frühwirth

In diesem interaktiven Workshop nach Betzavta (einer Methode des Adam-Instituts Jerusalem) laden wir dich ein, den Begriff der Meinungsfreiheit und deinen persönlichen Umgang damit zu erkunden. Wir werden uns mit der Definition und den Grenzen von Meinungsfreiheit auseinandersetzen und hinterfragen, ob sie überhaupt einzugrenzen ist. Wann machen wir von unserem Recht auf Meinungsfreiheit Gebrauch? Unter welchen Umständen nutzen wir (gerade wir Frauen) dieses Recht nicht und weshalb?



Sarah Lenz & Ola Frühwirth  
[www.demokratie-lernen.at](http://www.demokratie-lernen.at)

### 12. OKTOBER

#### *Die „Ruth-handelt-Methode“ und dein Weg wird frei*

Ruth Cerny

Vor Glück kommt Mut! Es ist nie zu spät, einen neuen Weg einzuschlagen. Wenn wir etwas verändern wollen, dann können wir nur bei uns selbst beginnen. Vor 11 Jahren bin ich nach Tirol gegangen und habe nochmals von vorne angefangen. Alle Ausbildungen und Prüfungen geschafft und in Innsbruck eine Coaching-Praxis eröffnet. Meine Klienten, die auch sehr oft von weiter anreisen, erreichen ihre Wunschziele. Ich selbst bin das beste Role-Model und zeige, was möglich ist.



Ruth Cerny  
[www.deinwegwirdfrei.com](http://www.deinwegwirdfrei.com)

### 28. OKTOBER

#### *Das Leben in der Cloud - es darf auch leicht gehen...*

Gisela Ebermayer-Minich

Sie verbindet Menschen mit Menschen! So lautet der Titel ihres Artikels im Buch Kooperationen und Netzwerken. Gisela Ebermayer-Minich ist zertifizierte Netzwerkerin und verbindet gerne Menschen mit Menschen, persönlich und mit Hilfe der „Wolke“. Am Beispiel „Ein Arbeitstag im Leben einer Wissensarbeiterin“ oder „Reisen mit leichtem Gepäck“ lässt die Sparringpartnerin für Analog-Digitales miterleben, wie der weltweite bzw. globale cloud-work-life-style® ermöglicht, Privat und Beruf leichter zu integrieren.



Gisela Ebermayer-Minich  
E.M.G. cloud consulting e.U.

### 8. NOVEMBER

#### *Regionen, für Frauen gemacht*

Conny Wernitznig

Projekte zu initiieren, Herzensthemen in der Region voranzutreiben und umzusetzen, sich selbst und persönliche Ideen auf den Weg zu bringen, erfordert neben unternehmerischer und politischer Kompetenz vor allem das Wissen um regionale Zusammenhänge, Möglichkeiten der Projektförderung, Unterstützung und Kooperationsmöglichkeiten. Conny Wernitznig nimmt dich mit auf eine Reise in die bunte Vielfalt der Regionalentwicklung und zeigt, wie du diese für dich und deine beruflichen Ziele nutzen und zielorientiert einsetzen kannst.



Conny Wernitznig  
Leader-Region Mühlviertler Kerntal

### 22. NOVEMBER

#### *Verändere in drei Schritten die Perspektive auf deine Zeit*

Kathrin Pichler

Ich habe keine Zeit – wirklich? Deine Zeit steht im Mittelpunkt von „Wentiquattro“. Wir gehen in drei Schritten gemeinsam durch deine Woche. Du beginnst mit der Eisenhower-Matrix Prioritäten zu setzen. Du erkennst, welche Aufgaben wirklich deine Aufmerksamkeit verdienen. Du planst mit dem Timeboxing Wochenkalender deine Termine und vergibst deine Zeit bewusster. Am Ende der Woche hältst du inne und führst deine Erfolgsrückschau. Du machst dir bewusst, was du alles erreichst und genießt dieses Gefühl der inneren Ruhe und Zufriedenheit.



Kathrin Pichler  
[www.wentiquattro.com](http://www.wentiquattro.com)

Ein herzliches DANKE an alle Referentinnen, die durch  
ihre ehrenamtliche Beteiligung diese Veranstaltungen möglich machen!