

### Information und Anmeldung:

per E-Mail an: [perspektive@VFQ.at](mailto:perspektive@VFQ.at)

### Ihr Kontakt:

VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation mbH  
Anita Franz, PMM  
Fröbelstraße 16, 4020 Linz  
Tel. 0732.658759.311

Termine und Details finden Sie auch auf [www.VFQ.at](http://www.VFQ.at)

### Teilnahmegebühren:

Impulsvortrag: kostenfrei  
Workshop: € 70,00  
Einzelcoaching: € 30,00 je Einheit  
KRAFTpaket: € 100,00 für 1 Workshop + 2x Einzelcoaching

Preise zuzügl. 10% MwSt.

**Veranstaltungsort: 4020 Linz, Fröbelstraße 16, VFQ GmbH**

### START:KLAR

ist eine Angebotsreihe der

**VFQ**

GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN  
UND QUALIFIKATION MBH



Mit finanzieller Unterstützung von:



BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH  
BUNDESMINISTERIN  
FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST



WERK

KRAFT

RESSOURCEN



**START:KLAR**  
Für Frauen, die ihre  
berufliche Entwicklung  
selbst in die Hand nehmen

**VFQ**

IMPULS- und VERANSTALTUNGSPROGRAMM

Sie suchen nach Ihrer beruflichen Perspektive? Sie sind mit Ihrer beruflichen Situation nicht mehr 100%ig zufrieden? Dann ist **START:KLAR** genau richtig für Sie!

## SomSem 2010

**START:KLAR Workshops -**  
jeweils freitags von 13.00 bis 20.30 Uhr

**26. März/9. April 2010. Schritte in eine neue Lebensphase (zweiteiliger Workshop)** Mag.<sup>a</sup> Christine A. Heyduk; Beraterin, Betriebswirtin, Begleiterin in Entwicklungsprozessen

**26. März 2010. Der erste Schritt in eine neue Lebensphase** - Mein Ziel finden nach den Prinzipien des Projektmanagements  
Prinzipien des Projektmanagements helfen Ihnen bei der Definition beruflicher und privater Ziele. Diese unterstützen Sie beim erfolgreichen Finden Ihres Weges. Sei es beim Wunsch nach beruflicher Veränderung, der Planung des nächsten Karriereschrittes oder vor dem Beschreiten einer neuen Berufslaufbahn.

**9. April 2010. Der zweite Schritt in der neuen Lebensphase** - Mein Ziel erreichen nach Prinzipien des Projektmanagements  
Das was Sie beruflich erreichen möchten hat schon Formen angenommen. Sie haben bereits Klarheit. Nun geht es an die Umsetzung. Die Planung von Aktivitäten zur Zielerreichung, Erfolgskontrolle und Kenntnis der Kraftquellen sind gefragt. Instrumente des Projektmanagements unterstützen Sie dabei.

**28. Mai 2010. Schreiben als Motor für meinen beruflichen Erfolg** - Neue Wege des kreativen Schreibens. In Kooperation mit FGZ Linz  
Mag.<sup>a</sup> Claudia Maria Traint; Kommunikationswissenschaftlerin, Schreibdidaktikerin

Nehmen Sie Abschied vom mühevollen Schreiben. Erlernen Sie einen neuen Umgang mit Worten, Sätzen und Gedanken. Und erfahren Sie, mit welcher Leichtigkeit dies gelingen kann. Achtung: Es wird lustig! Lernen Sie wie es gelingt, Konzepte, Seminararbeiten, Newsletter etc. innovativ und lustvoll zu schreiben.

**18. Juni 2010. Mit Leichtigkeit jonglieren** - Ich/Beruf/Familie, wie es gelingt, alles unter einen Hut zu bringen  
Birgit Ellinger; Sozial- und Berufspädagogin, Lebens- und Sozialberaterin

Bringen Sie die eigenen Bedürfnisse, ihren Job und ihre Familie/Partnerschaft unter einen Hut. Setzen Sie Ihre Kraft effizient ein und bleiben Sie dabei in guter Balance. Entwickeln Sie Strategien, um Ihre beruflichen sowie privaten Ziele zu verwirklichen. Verstärken Sie Ihre Fähigkeit, zu sich und Ihren Entscheidungen zu stehen!

## SomSem 2010

**START:KLAR Vorträge und Vernetzungsabende -**  
jeweils montags von 18.00 bis 20.00 Uhr

**8. März 2010. Titel: Weiterkommen im Leben und im Beruf** - Der Bau von Luftschlössern kostet nichts, aber ihr Abriss ist teuer  
Mag.<sup>a</sup> Christine A. Heyduk; Beraterin, Betriebswirtin, Begleiterin in Entwicklungsprozessen

Bei der Definition - und Überprüfung - beruflicher und privater Ziele helfen Ihnen Prinzipien des Projektmanagements. Diese unterstützen Sie beim erfolgreichen Finden und Beschreiten Ihres Weges. Ein gelingender Veränderungsprozess ist das Ergebnis.

**19. April 2010. Titel: Schreiblust für Beruf und Persönlichkeit** - mit Leichtigkeit schreiben lernen. In Kooperation mit FGZ Linz  
Mag.<sup>a</sup> Claudia Maria Traint; Kommunikationswissenschaftlerin, Schreibdidaktikerin  
An diesem Abend zeigt Ihnen die Schreibtrainerin Mag.<sup>a</sup> Claudia Maria Traint einen völlig neuen Zugang zum Schreiben. Ihre Kreativität wird Augen machen! Sie lernen einen neuen „Schreibumgang“ kennen und erfahren, wie es gelingt, innovativ und lustvoll zu schreiben. Achtung: Es wird lustig!

**10. Mai 2010. Titel: Das Leben jetzt leben** - Burnout? Nicht mit mir!  
Mag.<sup>a</sup> Friederike Widholm; Leiterin Linzer Frauengesundheitszentrum, Soziologin, Coach

Verbessern Sie Ihre Fähigkeiten, achtsam mit sich und Ihrem Körper umzugehen. Neben der Kräftigung für Sie ist das auch ein Gewinn für Ihr Berufsleben und Ihr familiäres und soziales Umfeld! Erkennen und vermeiden Sie Burnout mit seinen ernsthaften Symptomen und Folgen.

**7. Juni 2010. Titel: Motiviert und konzentriert durch das Berufsleben** - Damit dies besser gelingt, nutzen Sie Ihr Potenzial!  
Maria Magdalena Strickner, Dipl. Human-Energetikerin  
Erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, motiviert und konzentriert den Erfordernissen im Berufs- und Privatleben zu begegnen. Jede Frau kann diese Fähigkeiten vertiefen. Lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, die Sie unterstützen: Hypnomind, Prana Vita oder Super - Brain - Yoga.

## START:KLAR Einzelcoaching - nach tel. Vereinbarung

Orientierung | Standortbestimmung | Kompetenzprofil | Visionssuche |  
Umsetzungsplanung | Prozessbegleitung  
Einzelcoaching bietet Orientierung und Reflexion in beruflichen Entwicklungsprozessen. Unser Coaching ist auf Ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten ausgerichtet. Sie werden in Veränderungszeiten gestärkt, für motivierende Strategien zu sorgen, förderliche Rahmen zu schaffen und vorhandene Kraftquellen zielorientiert einzusetzen.

Wählen Sie aus: Workshops (jeweils € 77,00), Vortragsabende (€ 0,00) und Einzelcoaching (€ 33,00 je Einheit); Information und Anmeldung: [perspektive@VFQ.at](mailto:perspektive@VFQ.at), Anita Franz