



Frauenbildung

Themen & Angebote



© New Africa - stock.adobe.com



© iStummingART - stock.adobe.com



© REDPIXEL - stock.adobe.com



© proxima Studio - stock.adobe.com

Frau & Leben

- 4 **Welche Rolle als Frau?**
Wer bin ich und wie viele?
- 5 **Stressabbau im Alltag**
Aktivvortrag
- 6 **Faire Kleidung**
Mode mit Visionen
- 6 **Ist bio echt bio?**
Ein Blick hinter die Kulissen der Bio-Landwirtschaft
- 7 **Mit Schwung und Farbe durch den Alltag**
Einführung in das Genusstraining
- 8 **Mein Umgang mit Trauer und Verlust**

Frau & Geschichte

- 9 **Ohne uns geht gar nichts!**
1919-2019: 100 Jahre Frauenwahlrecht in Österreich
- 10 **bewegen. verändern. gestalten.**
Geschichte der Frauenbewegung verstehen
und gemeinsam in die Zukunft gehen

Frau & Gesundheit

- 11 **Gesunder Schlaf – eine Wohltat!**
- 12 **Hormone im Badezimmer**
- 12 **Hausmittel für Frauen**
Phytotherapie und Gesundheitstipps
- 13 **Gendermedizin**
Wenn Medizin bei Frauen anders wirkt
- 14 **Lady's Night**
Hitzewallung und Lebenslust
- 14 **Zucker – die bittere Wahrheit**
Tipps zur Zuckerreduktion
- 15 **Manipulation am Küchentisch**
Gesundes Leben – einfach oder Zauberei?
- 16 **Vital-Aktiv-DAY**

Frau & Recht

- 17 **Blind getraut?**
Im Fokus: Eherechtsgesetz und eingetragene Partnerschaft
- 18 **Trennung bzw. Scheidung**
Was bedeutet es für mich, alleinerziehend zu sein?
- 19 **Karenzzeit – was dann?**
Babypause mit Anschluss
- 20 **Ist das genug?**
Frauen und ihre Pension



© Syda Productions - stock.adobe.com



© Jackfr - stock.adobe.com



© zakalinka - stock.adobe.com



© Maksym Yemelyanov - stock.adobe.com

- 20 **Bessere Absicherung für Frauen**
Tipps für den Versicherungsdschungel
- 21 **Den Frauen ihre Rechte**
Nicht mehr und auch nicht weniger

Frau & Sicherheit

- 22 **Selbst-Sicher online und offline unterwegs**
Angebot für Mädchen und Frauen
- 22 **Verdacht auf sexuellen Missbrauch – Was tun?**
Überlegt handeln – Von Fachleuten beraten lassen
- 23 **Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen**
Im Fokus: Jiu Jitsu
- 24 **Gewaltschutzgesetz in Österreich**
Frauen und Mädchen schützen
- 24 **Miteinander in Kontakt**
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag
- 25 **Aggressionen in der Familie**

Frau & Kreativität

- 26 **Das kann ich auch!**
Bohrmaschinenführerschein
- 26 **Haustechnik leicht gemacht!**
DIY Trendscout
- 27 **Meine Werkstatt und ich**
Autos in Frauenhand

Frau & Digitalisierung

- 28 **Alles nur gelogen?**
Umgang mit Informationen und Daten
- 29 **Alle meine Apps**
Kommunikation & Zusammenarbeit
- 30 **Kann ich mir das schenken?**
Behördenwege und Bezahlssysteme
- 30 **Da bin ich mir sicher**
Sicherheit und Datenschutz
- 31 **Alles Smart!**
Smartphone-Führerschein
- 32 **Smartphone & Tablet für Einsteigerinnen**
Hilfreiche Tipps für die Praxis
- 33 **Online-Lernbegleitung**
Tipps, Tricks & Tools
- 34 **Digitale Achtsamkeit**
Vom täglichen Stress zur bewussten Auszeit

Welche Rolle als Frau?

Wer bin ich und wie viele?

Frauen stehen häufig durch besondere Gegebenheiten in einem Spannungsverhältnis. Das ergibt sich oft aus den verschiedenen Rollen, die Frauen ausfüllen: Vorgesetzte, Kollegin, Mutter, Ehefrau und vielleicht noch aktiv in einem Verein. Frauen werden oft durch ihre persönliche Lebensgeschichte blockiert, können ihren Rollen nicht kraftvoll, selbstbewusst und wirksam entsprechen. Für jede Frau stellt sich deshalb die Aufgabe, diese Spannungsfelder durch bewusste Gestaltung und Reflexion aufzulösen und neue Möglichkeiten einer erfolgreichen Lebensgestaltung zu entdecken.

Bei diesem Angebot hinterfragen wir unseren eigenen Platz im Leben und erfahren, wie andere Frauen mit ähnlichen Anforderungen zurechtkommen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Kraftquellen, Wirk- und Kommunikationskraft.

Referentin: **Mag. Maria Embacher**, Frau & Arbeit Salzburg



© Daxiao Productions – stock.adobe.com



© New Africa - stock.adobe.com

Stressabbau im Alltag

Aktivvortrag

STRESS – ein Wort, das gesellschaftsfähig und selbstverständlich verwendet wird. Doch woher kommt er, welche Formen gibt es, welche Auswirkungen hat er und was kann ICH im Alltag dagegen machen?

Bei diesem Aktivvortrag werden Sie theoretische Grundlagen ebenso erfahren wie praktische Übungen, um (nicht nur) in hektischen Zeiten wieder in die Mitte zu kommen. Die Kurzübungen, die wir gemeinsam durchführen werden, sind im Berufsalltag für jede(n) Einzelne(n) jederzeit einsetzbar und auch für Schulklassen besonders geeignet.

Dieses Angebot verspricht kurzweilige und stressfreie 90 Minuten – ganz einfach Entspannungszeit für den eigenen Körper und die Seele.

Referentin: **Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Krisen- und Notfallpsychologin

Faire Kleidung

Mode mit Visionen

Faire Mode ist in. Dabei treffen Design und Qualität auf soziale Verantwortung. Kaum ein anderer Ort als die Textilindustrie hat so viele emanzipierte Frauen hervorgebracht und ist auch heute noch Schauplatz Nummer eins für Themen der Mode und der Rechte am Arbeitsplatz. Wo gibt es Faire Mode und was sollten wir bei unserer Kaufentscheidung über Kleidung wissen?

Referentinnen:

- **Christine Peter**, Weltladen Gneis
- **Christine Bliem**, Weltladen Golling
- **Mag. Sonja Schachner**, Südwind

Ist bio echt bio?

Ein Blick hinter die Kulissen der Bio-Landwirtschaft

Neu

Biologische Lebensmittel sind im Trend und viele Konsumentinnen und Konsumenten beschäftigen sich immer mehr mit der Frage, woher unsere Lebensmittel kommen und wie diese hergestellt werden.

Im Rahmen dieses Vortrags wollen wir einerseits die Rahmenbedingungen für die Biolandwirtinnen und Biolandwirte vorstellen und andererseits aufzeigen, unter welchen Bedingungen biologische Produkte erzeugt werden. Was ist das Besondere an „Bio“ und wie unterscheiden sich biologische Lebensmittel von konventionellen?

Referent: **Sebastian Herzog**, Biolandwirt aus Leogang, Bio Austria



Mit Schwung und Farbe durch den Alltag

Einführung in das Genusstraining

Viele kennen das Gefühl, keine freie Zeit für sich zu haben. Die Arbeit häuft sich, Ärger und Schuldgefühle über nicht Erledigtes dominieren an so manchen Tagen. Auf der Strecke bleiben Genuss, Wohlbefinden, gute Laune, Humor und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse. Der Alltag wirkt scheinbar grau und trüb.

Bei diesem Angebot erfahren Sie, wie Sie trotz all Ihrer Aufgaben und Ihrer Leistungen jeden Tag neue Kraft und Farbe in Ihr Leben bringen können. Das kleine und einfache Genusstraining ermöglicht Ihnen, den Alltag einfacher zu gestalten und auch Veränderungen umzusetzen. Sie benötigen dazu nur den Mut, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, und die eigene Erlaubnis, kurze Momente der Zufriedenheit und Kraft mit allen Sinnen zu erleben.

Referentin: **Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Krisen- und Notfallpsychologin

Mein Umgang mit Trauer und Verlust

Neu

Trauer und Verlust sind Bestandteile unseres Lebens. Aber weder Trauer noch Verlust sind Krankheiten oder psychische Störungen. Beide lassen sich gut und wirksam bewältigen.

Dieser Vortrag führt Sie in diese Thematik ein und hilft Ihnen, Trauerarbeit zu verstehen, Trauer zuzulassen. Die Referentin zeigt unterstützende Wege für die Bewältigung auf.

Referentin: **Dipl. Päd. Mag. Birgit Schaupensteiner**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Krisen- und Notfallpsychologin



© Dušan Zidar – Fotolia.com



© auremar – stock.adobe.com

FRAU & GESCHICHTE

Ohne uns geht gar nichts!

1919-2019: 100 Jahre Frauenwahlrecht in Österreich

Das Frauenwahlrecht ist für uns in Österreich heute eine Selbstverständlichkeit. Doch welchen jahrzehntelangen Kampf viele Frauen – und auch Männer – dafür geleistet haben, ist uns oft nicht mehr bewusst. Von den Suffragetten bis zur Frauenbewegung, bürgerlichen und katholischen Frauen, die nicht mehr länger hinnehmen wollten, ohne Rechte zu sein, erzählt die Geschichte. Bis heute haben sich aus dieser Bewegung viele bedeutende Veränderungen ergeben – diese geben Frauen aktuell Rückenwind. Denn viele Themen sind immer noch auf der Agenda und werden immer mehr zu einem gemeinsamen Projekt für ein gutes Leben – egal für welches Geschlecht.

Referentin: **Mag. Maria Embacher**, Frau & Arbeit Salzburg

bewegen. verändern. gestalten.

Geschichte der Frauenbewegung verstehen und
gemeinsam in die Zukunft gehen

Ein Angebot für politisch interessierte Frauen, die etwas bewegen wollen.

Frauen kämpfen schon seit 200 Jahren dafür, dem Mann in allen Lebenslagen gleichgestellt zu sein. Wie hat dieser Aufbruch der Frauen begonnen? Wie haben sie sich für ihre Rechte eingesetzt? Was haben sie erreicht? Diese und andere Fragen werden wir im Laufe dieses Angebots beantworten, indem wir uns vor allem auf 5 wesentliche Punkte im Leben einer Frau konzentrieren: Arbeit, Bildung, Recht, politische Teilhabe und Sexualität.

Worauf können wir heute, in der dritten Welle der Frauenbewegung, aufbauen? Wagen wir gemeinsam einen Ausblick auf das, was wir noch tun können, um für unsere Töchter eine gerechte Welt zu hinterlassen.

Referentin: **Mag. Birgit Kallunder**, Erwachsenenbildnerin, Leadermanagerin Pongau



© iStock/ART - stock.adobe.com



FRAU & GESUNDHEIT

Gesunder Schlaf – eine Wohltat!

Neu

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.

Referentin: **Dipl. Päd. Mag. Birgit Schaupensteiner**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Krisen- und Notfallpsychologin

Hormone im Badezimmer

Neu

Konservierungsstoffe in Duschgel, Zahnpasta und Shampoo können über die Aufnahme des Körpers in besonderem Maß hormonell auf uns einwirken. Sie beeinflussen die Steuerungsprozesse in unserem Körper und werden auch als „globale Bedrohung“ bezeichnet.

Referentin: **Barbara Beihammer**, Humanenergetikerin und Elternbildnerin, Autorin, zertifizierte Lebens-, Trauer- und Sterbebegleiterin

Hausmittel für Frauen

Phytotherapie und Gesundheitstipps

Immer mehr Frauen suchen nach natürlichen Alternativen für die Stärkung ihrer Gesundheit. Heilpflanzen, Wasseranwendungen, bewusste Ernährung sowie unverfälschte Produkte für die Pflege der Haut unterstützen wirksam und ganzheitlich das weibliche Wohlbefinden von der Pubertät bis ins Alter. Achtsamkeit und Muße stärken das seelische Gleichgewicht und helfen dabei, die täglichen Anforderungen zu meistern. Wechsel oder Menstruation, ETHM (Europäische traditionelle Heilmittel) und Wissen über unsere Pflanzen mit praktischen Übungen sind Thema dieses Angebotes.

Referentin: **Brigitte Steinacher-Sigl**, Dipl. Erwachsenenbildnerin und DGKS, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin



Gendermedizin

Wenn Medizin bei Frauen anders wirkt

Die Gendermedizin – oft auch „geschlechtsspezifische Medizin“ – hat ihre Wurzeln in der Frauenbewegung. Lange Zeit war nicht nur das allgemeine Weltbild männlich dominiert, auch in der Medizin diente der Mann als Prototyp des Menschen. Das medizinische Wissen hinsichtlich Krankheitsbildern, Diagnose und Therapie orientierte sich an diesem einen Modell: 35 Jahre, 80 kg, weiß, männlich.

Worauf sollen Frauen achten? Dieses Thema reicht von Gesundheitsverhalten und Prävention über Symptome, Krankheitsverlauf und Diagnose bis zu Therapie und Rehabilitation.

Referentin: **Expertin des FrauenGesundheitsZentrums Salzburg**

Lady's Night

Hitzewallung und Lebenslust

Neu

Bei diesem Angebot geht es um Chancen und Herausforderungen, die auf Frauen in der Lebensmitte warten. Längst haben die Wechseljahre ihren Schrecken verloren. Frauen jenseits der 40 sind in der Mitte des Lebens angekommen. Nach Jahren voll mit Verpflichtungen haben sie endlich Zeit für sich und wollen diese nutzen. Selbstpflege mit Heilpflanzen für die gesundheitsbewusste Frau: Sie erfahren mehr darüber, was Mutter Natur an Unterstützung bereithält. Die Veränderung in der Mitte des Lebens betrifft auch die Mitte unseres Körpers – den Beckenboden. Sie lernen, wie Sie daraus ein starkes Zentrum machen.

Referentin: **Barbara Schnöll**, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, geprüfte Wechseljahreberaterin, Beckenbodentrainerin, vollblutweiber.at

Zucker – die bittere Wahrheit

Tipps zur Zuckerreduktion

Neu

Was verursacht Zucker in unserem Körper?

Es gibt viele versteckte Zuckerfallen, über die wir Bescheid wissen sollten. Gerade Kinder lieben Zucker und Süßes und werden schon früh daran gewöhnt. Wie können wir das vermeiden und Zucker reduzieren? Warum werden wir von der westlichen Ernährungsweise krank? Wie können wir vorbeugen?

Dieser Vortrag liefert Antworten und Anregungen für einen gesunden Familientisch sowie alltagstaugliche Tipps für eine genussvolle Ernährungsumstellung und zum langfristigen, gesunden Abnehmen.

Referentin: **Katalin Udvardy**, Unternehmensberaterin und Produktentwicklerin in der Lebensmittelbranche, Referentin für gesunde Ernährung und Zuckeralternativen www.gesundnaschen.com



© REDPIXEL - stock.adobe.com

Manipulation am Küchentisch

Wie bewusst können wir uns (noch) ernähren?

Vollwert, Bio, E 440a, vegan, fangfrisch, genusstauglich, Essen aus dem Drucker, Bluthochdruck, Aromen, probiotisch, novel food, Vitamine, Tierwohl, MHD, saisonal, Nahrungsergänzungsmittel, Adipositas, ...: Bewusste Ernährung – einfach oder Zauberei?

Unsere Nahrung soll alle Bedürfnisse abdecken und zugleich rasch und schmackhaft zubereitet werden. Die Bequemlichkeit beim Kochen eröffnet der Lebensmittelindustrie einerseits Kreativität und Manipulation in viele Richtungen, andererseits beeinflussen Werbungen bewusst oder auch unbewusst unser Ernährungsverhalten. Wie weit kann ich mich beim Einkauf von Lebensmittelprodukten darauf verlassen, dass der Inhalt mit den Versprechungen auf der Verpackung übereinstimmt? Kann ich mich im Dschungel der Informationsflut noch bewusst und eigenständig ernähren? Wie groß ist mein eigenes ernährungsphysiologisches Wissen?

Fragen über Fragen, die sich bei der Auseinandersetzung über bewusste Ernährung automatisch ergeben. Fakt ist, dass Ernährung lebensnotwendig ist und genussvoll sein soll.

An zwei Vortragsabenden haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern und vielleicht das eine oder andere Rätsel zu lösen.

Referentin: **Dipl. Päd. Mag. Birgit Schauensteiner**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Krisen- und Notfallpsychologin

Vital-Aktiv-DAY

Neu

Am Vital-Aktiv-DAY werden eine Physiotherapeutin und eine Mentaltrainerin mit Kurzvorträgen über die Auswirkungen von mentalem Stress, von fehlender und/oder falscher Bewegung sowie von körperlichen Belastungen (am Arbeitsplatz, im Alltag) auf die Gesundheit, im Speziellen auf die Wirbelsäule, eingehen.

Danach geben wir Tipps, wie wir diesen Problematiken entgegenwirken können – praktisches Ausprobieren inklusive:

- Rückenfit
- Physiotherapeutische Übungen
- Die goldenen 12

4-h-Workshop

Bequeme Kleidung mitbringen, ein geeigneter Raum ist vonnöten.

Referentinnen: **Katharina Karas**, Mentaltrainerin

Katharina Roßmann, Physiotherapeutin



© Stefan Köster – Fotolia.com



FRAU & RECHT

Blind getraut?

Im Fokus: Eherechtsgesetz und eingetragene Partnerschaft

Verliebt ist super, verlobt ist mehr, verheiratet ist Recht.

Viele vergessen in der Aufregung der Gefühle und dem totalen Vertrauen in den Partner bzw. die Partnerin darauf, den Vertrag genau zu lesen, bevor sie ihn unterschreiben.

Der Boden der Realität sollte Ihnen bekannt sein, bevor Sie ihn betreten.

Lebensgemeinschaft – Ehe: Frauen glauben immer noch, dass nach einigen Jahren Lebensgemeinschaft die selben Rechte gelten wie in der Ehe. Dem ist nicht so.

Vorteil der Ehe – Vorteil der Lebensgemeinschaft: Das sehen wir uns genauer an.

Referentinnen:

- **Dr. Heidi Bojanovsky**, Rechtsberaterin, Frau & Arbeit
- **Mag. Veronika Sengmüller**, Rechtsanwältin – Expertin für Familien- und Sozialrecht

Trennung bzw. Scheidung

Was bedeutet es für mich, alleinerziehend zu sein?

Die neue Situation ist eine Herausforderung für Eltern und für Kinder.

- Schwierigkeiten und Chancen
- Was hilft, was ist hinderlich?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es für Eltern und Kinder?
- Welche rechtlichen Probleme kommen auf uns zu?

Bei diesem Angebot erwarten Sie Information und Austausch.

Referentin: **Isolde Bertram**, Projekt „Alleinerziehende Mütter und Väter“ bei Frau & Arbeit



© Андрей Яланский - stock.adobe.com



Karenzzeit – was dann?

Babypause mit Anschluss

Der Wiedereinstieg will gut geplant sein, denn die Zeit mit Baby vergeht schneller als gedacht. Dabei gibt es oft wichtige Fristen zu beachten. Tipps, wie Sie mit Ihrem Arbeitgeber den Wiedereinstieg gut gestalten können, sind wertvoll.

Folgende Themen werden behandelt:

- Beruflicher Wiedereinstieg
- Elternteilzeit
- Berufliche Weiterbildung
- Möglichkeiten der Kinderbetreuung
- Finanzielle Förderungen

Referierende: **Expertinnen und Experten von Forum Familie und Frau & Arbeit**

Ist das genug? Frauen und ihre Pension

Wie wird Ihre Pension errechnet? Wissen Sie das?
Welche Möglichkeiten gibt es, die Pension genauer zu planen, Altersteilzeit zu nutzen oder früher in Pension zu gehen? Was bedeutet Betriebspension, und bringt eine freiwillige Höherversicherung mehr Pension und mehr Sicherheit im Alter? Was bedeutet es, jahrelang in Teilzeit zu arbeiten, und wann steht mir Witwenpension zu? Diese und viele weitere Fragen zur Pension von Frauen werden wir bei diesem Angebot beantworten.

Referentin: **Expertin des Referates für Sozialversicherung der AK Salzburg**

Bessere Absicherung für Frauen Tipps für den Versicherungsdschungel



Neu

Fehlende Beitragszeiten, geringfügige Beschäftigungen oder die Mitversicherung beim Ehegatten führen dazu, dass Frauen Versicherungszeiten fehlen und ihre Pension daher entsprechend niedrig ausfällt.

Der Referent weiß aus jahrelanger beruflicher Erfahrung um diese Umstände Bescheid, er zeigt Wege der sozialen Absicherung auf und gibt wertvolle Tipps.

Referent: **Josef Bartl**, Experte a.D. der SVB (Sozialversicherungsanstalt der Bauern)



Den Frauen ihre Rechte Nicht mehr und auch nicht weniger

Das Gleichbehandlungsgesetz regelt ganz genau, wann eine Gleichbehandlung vorliegt und wann es nötig ist, diese herzustellen. Ob es nun eine ungleiche Bezahlung oder innerhalb des Arbeitsbereiches eine ungleiche Behandlung bei Vorrückungen, Sonderzahlungen, Bevorzugung bei Bewerbungsverfahren oder Ausschreibung etc. ist, oder wenn es sich einfach um ungleiche Preise für Dienstleistungen handelt.

Referentin: **Dr. Stephanie Posch**, Rechtsexpertin der AK Salzburg

Selbst-Sicher online und offline unterwegs Angebot für Mädchen und Frauen

Das Gefühl von Sicherheit ist etwas Subjektives und bedeutet Geschütztsein vor Gefahren und Schaden. Gerade Mädchen und Frauen fühlen sich an vielen Orten gar nicht sicher. Im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause und im Internet ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, wie ich mich schützen kann. Bei diesem Angebot geht es darum, online und offline Handlungsoptionen aufzuzeigen und mögliche Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen.

Informationen zu Kommunikation, Angst, Stress, Risiko, Gefahr und Körperwahrnehmung sollen präventiv Eltern, Familien, Gemeinden und Schulen zu Verfügung gestellt werden. Dieses Angebot dient dazu, Fragen zur Sicherheit und Gewaltfreiheit zu diskutieren und Hilfen zu thematisieren.

Referentin: **Birgit Proksch, BA** (Soziale Arbeit), **MA** (Sucht- und Gewaltprävention), Rausch- und Risikopädagogin, Präventionsbeamtin der Polizei

Verdacht auf sexuellen Missbrauch – Was tun? Überlegt handeln – Von Fachleuten beraten lassen

Ein schwieriges Thema, das Eltern oft beschäftigt. Auch, wie mit Kindern darüber gesprochen werden kann und welche präventiven Möglichkeiten es gibt, um Kinder zu stärken, sind Themen dieses Angebotes. Die Expertin des Kinderschutzzentrums Salzburg steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Referentin: **Mag. Gabriele Rothuber**, Verein Selbstbewusst



© Jackfr - stock.adobe.com

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Im Fokus: Jiu Jitsu

Aus den alten japanischen Kampfkunstsystemen wurde das heutige Jiu Jitsu (sanfte Kunstfertigkeit) entwickelt. Diese Kampf- bzw. Selbstverteidigungstechniken sind eine Symbiose zwischen traditionellen Techniken und modernen sportphysiologischen Erfordernissen. Das Selbstverteidigungstraining ist an der Realität orientiert und daher im Selbstverteidigungsfall voll einsetzbar.

Die Anwendung der Techniken im Selbstverteidigungsfall erfolgt unter persönlicher Verantwortung und unter Bedachtnahme auf das nationale Notwehrrecht.

Inhalte:

- Kurze und effektive Lösetechniken
- Schläge und Tritte
- Koordinatives Training
- Präventive Selbstverteidigung
- Selbstvertrauen
- Rechtliche Grundlagen
- Red Man Training

Trainierende: **N.N. Trainerin bzw. Trainer vom Polizeisportverein Jiu Jitsu**

Gewaltschutzgesetz in Österreich

Frauen und Mädchen schützen

Grundlagen des Gewaltschutzgesetzes in Österreich: Welche Möglichkeiten haben Frauen und Mädchen, sich vor Gewalt zu schützen?

Und was sollten Sie über das Wegweiserecht, Schutz bei Stalking und Cybermobbing, Pfefferspray und Taschenalarm, LUISA und andere wichtige Informationen über die öffentliche Sicherheit von Frauen wissen? Über diese und andere Fragen wird informiert und gesprochen.

Referentin: **Mag. Maria Embacher**, Frau & Arbeit Salzburg

Miteinander in Kontakt

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Wenn Spannungen spürbar sind, wenn wir Kritik äußern wollen oder einen empfindlichen Punkt beim Gegenüber ansprechen möchten, dann ist es manchmal schwierig, die richtigen Worte zu finden. Sorge, dass die Person beleidigt sein könnte und sich zurückzieht, breitet sich aus. Was bleibt, ist ein ungutes Gefühl und Unsicherheit. Manchmal entscheidet man sich dann, lieber nichts zu sagen und den Ärger einfach hinunterzuschlucken.

Sich im Alltag so mitzuteilen, dass das Gegenüber auch die faire Chance bekommt zu verstehen, um was es einem wirklich geht, ist möglich. Kritikpunkte anzusprechen, ohne dabei zu verletzen, ebenso. In der Gewaltfreien Kommunikation hat Marshall Rosenberg Grundhaltungen und Möglichkeiten, die selbst in schwierigen Gesprächssituationen zum klaren Austausch führen, auf den Punkt gebracht.

Referentin: **Mag. (FH) Barbara Wick**, Sozialarbeiterin, Mediatorin, Deeskalationstrainerin, pädagogische Leiterin im Friedensbüro Salzburg, Trainerin für www.dialoglabor.at



© AungMyo - stock.adobe.com

Aggressionen in der Familie

Jeden Tag werden wir in irgendeiner Form mit Aggressionen konfrontiert. Für die Ursachen von Aggressionen gibt es vielfältige Erklärungen, die Wirkungen sind immer gleich: seelisch oder/und materiell zerstörend. Aggressionen werden von den betreffenden Personen(gruppen) gezielt eingesetzt, mehr bzw. weniger bewusst, und sind Ausdruck der Ratlosigkeit, mit Konflikten konstruktiv umzugehen.

In diesem Seminarangebot lernen Sie,

- welchen Einfluss die Familienatmosphäre auf den Umgang miteinander hat und umgekehrt,
- welche Ziele die Betroffenen mit ihren Aggressionen verfolgen und
- wie maßgeblich Ihre eigene Einstellung zu Konflikten deren Lösung beeinflusst.

Aggressionen zu ignorieren oder mit gleichen Mitteln zu beantworten, kann nicht die Lösung sein. Dem betreffenden Menschen zu helfen, die Absichten seiner Aggressionen zu verstehen, gibt ihm die Möglichkeit, künftig sinnvollere Formen der Auseinandersetzung anzuwenden.

Referent: **Dr. Rüdiger Opelt**, Psychotherapeut, Supervisor

Das kann ich auch! Bohrmaschinenführerschein

Im richtigen Umgang mit der Bohrmaschine geschult: Das ist das Ziel dieses Angebotes. Dabei werden einerseits wichtige Sicherheitsfragen geklärt (lange Haare zusammenbinden, Schutzbrille tragen, Werkstoffe fest einspannen ...), aber auch theoretische Inhalte (Welcher Bohrer wofür? Wie schnell bei welchem Material? ...) sowie praktische Dinge (richtiges Einsetzen eines Bohrers ...) vermittelt. Welche Wand geeignet ist und die Beschaffenheit des Werkstoffes werden ebenso erklärt wie die unterschiedlichen Bohrmaschinen.

Referentin: **Barbara Fritzenwenger**, Heimwerkerin, KFZ-Mechanikerin, Fachtrainerin beim Verein Einstieg

Haustechnik leicht gemacht! DIY Trendscout

Ein Loch in der Wand? Ein lockerer Dübel? Armaturen säubern und Siphon saubermachen? Ausmalen ist angesagt? Wir wissen: Deswegen kommt keine Firma ins Haus. Selber machen ohne Murks ist gar nicht schwer. Lifehacks, von unserer Heimwerkerin gezeigt, vermindern die Sorgen darüber, wer das wieder machen sollte. Nicht nur Einblicke in die Arbeitswelt des Handwerks, sondern auch praktische Tipps für zu Hause werden vermittelt.

Referentin: **Barbara Fritzenwenger**, Heimwerkerin, KFZ-Mechanikerin, Berufsschullehrerin, Trainerin beim Verein Einstieg

Wir bitten, VA-Orte zu wählen, die Möglichkeiten einer Werkstatt beinhalten.



Meine Werkstatt und ich

Autos in Frauenhand

Vom Reifenwechsel bis zum Fachchinesisch in der Autowerkstatt, von Assistenzsystemen in neuen Autos bis zum Funktionsverständnis von Kontrolllampen, Reifenauswahl, Flüssigkeiten im Auto: Hier lernen Frauen alles, was sie über ihr geliebtes Auto wissen sollten.

Besonders die aktuelle Digitalisierung im Auto macht die Benützung nicht immer einfacher – wichtige Hinweise zur Handhabung sollen weiterhelfen.

Eigenes Auto mitbringen – es wird vor Ort gemeinsam auf Ihre Fragen eingegangen.

Referentin: **Barbara Fritzenwenger**, Heimwerkerin, KFZ-Mechanikerin, Fachtrainerin beim Verein Einstieg

Wir bitten, VA-Orte zu wählen, die neben dem Seminarraum über einen Parkplatz bzw. eine Parkgarage verfügen.

Alles nur gelogen?

Umgang mit Informationen und Daten

Unglaubliche Datenmengen sind durch die Digitalisierung verfügbar. Wie selbstverständlich nutzen wir Suchmaschinen, Einkaufsplattformen, Soziale Medien und lesen Nachrichten online.

Doch nicht alles, was im Internet steht, ist richtig. Die Datenfülle bringt auch mit sich, dass manipuliert und betrogen wird. Fakenews, Hoax, Spam und Filterblasen sind Fachbegriffe, denen wir auf den Grund gehen. In diesem Modul recherchieren wir, bewerten Informationen kritisch, suchen nach Daten und Informationen. Wir überprüfen Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit von Datenquellen. Und lernen, wie wir Informationen speichern, organisieren und abrufen können. Damit wir möglichst schnell das Gesuchte finden.

Referentin: **N.N. Expertin von Frau & Arbeit**



Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Frau & Arbeit durchgeführt und ist im ganzen Bundesland Salzburg kostenlos buchbar.





© Malsym Yemelyanov – stock.adobe.com

Alle meine Apps

Kommunikation & Zusammenarbeit

Der Austausch untereinander hat sich verändert, die Zusammenarbeit auch. Die Digitalisierung bietet in diesen Bereichen viele neue Anwendungen. Doch nicht jede App ist für Berufs- wie Privatleben gleichermaßen geeignet. Und auch, wenn die Unterhaltungen sehr ungezwungen scheinen, gibt es Regeln, die beachtet werden sollten. Wir lernen Apps kennen, die in Kommunikation und Zusammenarbeit von Nutzen sind. Wir setzen uns damit auseinander, welches Kommunikationsmittel wofür geeignet ist. Das Verfassen von E-Mails ist ebenso Thema wie Soziale Medien. Auch der Datentransfer ist Bestandteil dieses Moduls.

Referentin: **N.N. Expertin von Frau & Arbeit**



Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Frau & Arbeit durchgeführt und ist im ganzen Bundesland Salzburg kostenlos buchbar.

Kann ich mir das schenken?

Behördenwege und Bezahlssysteme

Mit der Digitalisierung haben sich auch der Stellenwert und Kontakt zu Banken, Ämtern und Behörden verändert. Wo früher viele Menschen dafür da waren, andere Menschen zu bedienen, finden wir heute überwiegend Maschinen vor. Ganz besonders auffällig in Banken und Postämtern. Darüber hinaus gibt es verschiedene Angebote nur online, wer offline kauft, bezahlt oft mehr. In diesem Modul erkunden wir die Oberfläche des digitalen Amtes, lernen die digitalen Möglichkeiten der Kommunikation mit der Sozialversicherung kennen und beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Wie kann ich im Internet sicher bezahlen? Wo finde ich Hilfe, wenn etwas nicht funktioniert?

Referentin: **N.N. Expertin von Frau & Arbeit**



Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Frau & Arbeit durchgeführt und ist im ganzen Bundesland Salzburg kostenlos buchbar.

Da bin ich mir sicher

Sicherheit und Datenschutz

Ich habe nichts zu verbergen. Oder doch? Der Umgang mit persönlichen Daten, die Privatsphäre, Schutz der Geräte und der Identität sind Themen dieses Moduls. Wer hat Interesse an meinen Daten? Und warum? Was weiß Google über mich? Gibt es Alternativen? Warum ist WhatsApp im Berufsleben nicht erwünscht? Was sind PhishingMails? Wie kann ich mich vor Betrug und Missbrauch meiner Daten schützen? Wie verwalte ich meine Passwörter?

Referentin: **N.N. Expertin von Frau & Arbeit**



Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit Frau & Arbeit durchgeführt und ist im ganzen Bundesland Salzburg kostenlos buchbar.



© pikselstock – stock.adobe.com

Alles Smart!

Smartphone-Führerschein

In 6 Modulen zu je 2 ½ Stunden werden die zentralen Anwendungskennntnisse für das Smartphone vermittelt. Grundlegende Informationen zu den Basisfunktionen, Einstellungen, zur Internet-Recherche, Apps, Google-Diensten, Nutzung von WhatsApp und Fragen rund um die Sicherheit der mobilen Kommunikation vermitteln das nötige Knowhow für einen selbstbewussten Umgang.

Anfragen zur Buchung, Organisation eines Schnupperworkshops und zu den Kosten an die Direktion im Salzburger Bildungswerk.

Hinweis: Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Android-Nutzerinnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich – das Angebot ist für Smartphone-Einsteigerinnen konzipiert.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Referierende: **Absolventinnen und Absolventen des Lehrganges „Alles Smart – Digitale Seniorinnen und Senioren“ des Salzburger Bildungswerkes**

Smartphone & Tablet für Einsteigerinnen

Hilfreiche Tipps für die Praxis

Tablets und Smartphones sind schon sehr benutzerfreundlich geworden, passen in jede Handtasche und erlauben die mobile Nutzung des Internets. Doch es lohnt sich, mehr über diese Mini-PCs zu erfahren, damit die Verwendung auch optimal an die unterschiedlichen Bedürfnisse angepasst werden kann.

Im Rahmen eines dreistündigen Seminarnachmittags widmen wir uns unter anderem folgenden Fragen: Was verbirgt sich hinter Android? Wie funktioniert Skypen oder was ist eine App?

Nach einem gut verständlichen und klar strukturierten Kurzvortrag gibt es Zeit für Fragen und Übungen direkt mit Ihren persönlichen Geräten.

Referentin bzw. Referent: **N.N.**





© shutter - Fotolia.com

Online-Lernbegleitung Tipps, Tricks & Tools

Neu

Online lernen – wie geht das? Wie kann ich Kinder beim Distance Learning unterstützen? Welche Möglichkeiten gibt es am Handy oder am PC, um Lerninhalte zu erarbeiten, Hausaufgaben zu machen, Vokabeln zu trainieren, Mathe zu üben, Deutsch zu verbessern etc.?

Im Fokus:

- Tipps & Tricks fürs Lernen, Üben und Erklären
- Kostenlose Tools, die Kinder und Jugendliche beim Distance Learning unterstützen
- Gute LernApps finden und nutzen

Referentin: **Dipl. Ing. Birgitta Loucky-Reisner**, (Online-)Trainerin bei saferinternet.at, Medien- und Erwachsenenbildnerin

Digitale Achtsamkeit

Vom täglichen Stress zur bewussten Auszeit

Neu

Unser Leben wird schnelllebiger. Hat man sich früher dem Müßiggang des Briefeschreibens hingegeben, schreibt man heute ein Mail nach dem anderen. Handyklingeln, WhatsApp und Facebook lenken uns ab und es ist schwieriger, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Der Umgang mit digitalen Kommunikationstechnologien führt nicht selten zu Stresssituationen.

Im Rahmen dieses Seminars lernen wir, im Alltag wieder Ruhe und Balance zu finden. Detox für die Seele!

Referentin bzw. Referent: **N.N.**





© jd-photodesign - stock.adobe.com

INFORMATIONEN

Frauenbildung ist ein wichtiges Angebot zur Stärkung der Gleichberechtigung.

Die angeführten Angebote stehen Ihnen in Ihrer Gemeinde, im örtlichen Bildungswerk und für Ihren Verein zur Verfügung.

Die Fahrtkosten für die Referentinnen und Referenten übernimmt das Salzburger Bildungswerk. Die Kostenbeiträge zu den Honoraren sind jeweils vorab zu klären. Die kostenfreien Angebote sind gekennzeichnet. Bei Fragen und Anregungen bitten wir um Kontaktaufnahme.

DSA Mag. Brigitte Singer, Tel: 0662-872691-15,
E-Mail: brigitte.singer@sbw.salzburg.at
oder office@sbw.salzburg.at

