fair!kaufstraining.eU
Anschrift: 3454 Gutenbrunn 40
Telefon/Fax: +43 (0)2782 / 827 52
Mobil: +43 (0)664 / 535 61 61
E-Mail: office@fairkaufstraining.at
Internet: www.fairkaufstraining.at

Entwicklung 2016 – Befreie Dich vom Drama und schaff‘ das Unerwartete!

6-monatige Mentoringsuite für Frauen in Männerdomänen
- via Skype

Effektive Kommunikation ist genau dann gefragt, wenn es um übergeordnete **strategische Ziele** geht und, genauer gesagt, um deren **Umsetzung.** Wenn Frauen vorankommen wollen, es aber nicht schaffen, dann zweifeln sie meist an sich selbst, anstatt sich zu fragen: will ich es überhaupt und warum? Wie machen es die anderen? Was sind meine Ziele in meinem Leben?

Effektive Kommunikation, das ist einerseits das gute Gespräch mit dem CEO, aber auch die Kommunikation mit sich selbst und – ganz wichtig- die Selbstreflexion. Dabei sind vor allem oft die Pausen, dh jene Momente, in denen nichts gesagt wird, oft entscheidend um weiter zu kommen. Pausen für und Fragestellungen an sich selbst tragen einen Gutteil zum Vorankommen bei. Es ist nicht anders als auf einer Reise, wo die Rast einfach dazugehört, um weiterzukommen.

Die Mentorin unterstützt Sie dabei, sich in Selbstreflexion zu üben, Pausen an richtiger Stelle und richtiger Frequenz einzulegen und so neuen Spirit zu bekommen.

Andrea Lenauer offenbart in Ihren virtuellen Mikroseminaren ihre Erfolgsrezepte in effektiver Kommunikation und macht sie **auftrittsfit** für tägliche und nicht alltägliche Herausforderungen im Beruf. Erprobte **Kommunikations- und Präsentationstechniken**, **Rhetorische Figuren und State-Management** werden dabei in zahlreichen Übungen gelernt, sodass, neben der **Selbstreflexion** eine **Integration des Gelernten in den Berufsalltag** nur noch ein logischer nächster Schritt sein kann.

Ziel: Sie lernen anhand von **zahlreichen Übungen und Beispielen** eerprobte Kommunikations- und Präsentationstechniken für effektive Kommunikation. Rhetorische Figuren und State-Management werden

fair!kaufstraining.eU
Anschrift: 3454 Gutenbrunn 40
Telefon/Fax: +43 (0)2782 / 827 52
Mobil: +43 (0)664 / 535 61 61
E-Mail: office@fairkaufstraining.at
Internet: www.fairkaufstraining.at

dabei ebenso erlernt, sodass, neben der Selbstreflexion, eine Integration des Gelernten in den Berufsalltag nur noch ein logischer nächster Schritt sein kann.

Teilnehmer: Frauen in (angehenden) Führungspositionen, Interessierte

Inhalt und Mikroseminarablauf:

Vor Seminarbeginn: Fragebogen zu Metaprogrammen und Persönlichen Zielen, ev. auch Vorgespräche mit den Teilnehmern, wenn gewünscht.

Inhalte während des Mentoringprogramms:

- Wie tickt mein Gegenüber? Wie ticke ich? Theorie und Praxis zu: eigenem Rollen-verständnis und das des Gegenübers, Unternehmenswerten und Besonderheiten von Organisationen und Teams;
- Wie entstehen Meinungen? Wie weiß ich, ob meine Message angekommen ist? Sprache und Wirkung von Worten, Erkennen von gängigen Repräsentationssystemen (Wahrnehmungsfilter);
- Wie schaffe ich einen professionellen Auftritt? State-Management (Auftritt, Inbeziehungtreten, sich Abgrenzen und Haushalten von Energie);
- Was verstehe ich unter wertschätzender Kommunikation und wie kann ich mir diese zu eigen machen (Beziehung/Rapport, Erkennen von Konfliktpotenzial, Formulierung von Bitte, Feedback und Dank).

Alle Teile werden mit zahlreichen Übungen und Praxisbeispielen bereichert. Den Abschluss bildet eine Integrationsübung mit anderen Mentees, die einen gesunden Übergang des Gelernten in den Berufsalltag ermöglichen soll.

fair!kaufstraining.eU
Anschrift: 3454 Gutenbrunn 40
Telefon/Fax: +43 (0)2782 / 827 52
Mobil: +43 (0)664 / 535 61 61
E-Mail: office@fairkaufstraining.at
Internet: www.fairkaufstraining.at

Ihre Trainerin:

Mag. Andrea Lenauer, M.E.S., geb. 1975, verh., 1 Kind;

Andrea Lenauer ist Kompetenzpartnerin für Coaching und Training von Frauen in Führungspositionen. Als internationale Energieexpertin und „Woman in Energy“ weiß Sie, worauf es für junge Frauen, speziell in männderdominierten Sektoren, ankommt, um voranzukommen.

Mehr als zehn Jahre Berufserfahrung im Bereich IKT und Energie (Öffentliche, staatsnahe Unternehmen/ Internationale Organisationen), Schwerpunkt Südosteuropa. Fachkenntnisse: Internationale Beziehungen im Energiebereich, Europarecht und Internationaler Wirtschaft und Recht, Kommunikationstrainings und Coachings.

Tätigkeitsschwerpunkte: Führung von interdisziplinären Teams, internationale Projektleitung und Moderation, Internationale Kooperation, Koordination als Stabstellenfunktion, Kommunikationsenabler bei Change-Projekten (IKT).

Ausbildung: Mag. phil. Französisch und Fächerkombination „Sprachen, Wirtschaft und Recht“, Karl-Franzens-Universität, Graz; Absolventin des Europalehrgangs „EURAS – Europäische Integration“ an der Donau Universität, Krems (1998/1999); Trainerin, Coach, Lebens- und Sozialberaterin (in Ausbildung), Trinergy International.