



**WIRTSCHAFTSIMPULSE VON FRAUEN IN FORSCHUNG UND TECHNOLOGIE**

Veranstaltungsreihe

**Im Fokus: Karriere**

## **Selbst in Führung gehen. Energie bündeln, motiviert und beherzt handeln**

Workshop für Forscherinnen und weibliche Nachwuchsführungskräfte mit Mag.a Constanze Sigl

**Montag, 3. April 2017**

**09.00 bis 16.30 Uhr**

**Management Center Innsbruck**, Universitätsstraße 15, 6020 Innsbruck

Im Hauptgebäude / 2. Stock – Raum 204

**Anmeldung:** [www.w-fforte.at](http://www.w-fforte.at)

Die Teilnahme ist kostenlos. Ihre Anmeldung ist nur durch eine schriftliche Bestätigung per eMail gültig. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerinnenzahl ersuchen wir um verbindliche Anmeldung.

# DIE PROGRAMMDETAILS



## Selbst in Führung gehen. Energie bündeln, motiviert und beherzt handeln

Langfristiger Erfolg braucht gute Selbstführungskompetenzen und Motivation von innen. Um gut organisiert zu sein, helfen uns die Instrumente des Zeitmanagements. Die meisten Menschen beherrschen diese schon ganz gut. Sie sind allerdings nur die eine Seite der Medaille. Entscheidend für die langfristige Entwicklung in unseren beruflichen und privaten Rollen ist, ob wir unsere Energie richtig einsetzen und auf der „Klavatur unserer Persönlichkeit“ virtuos zu spielen vermögen. Die Fähigkeiten sich selbst zu „steuern“ auszubauen und mögliche Blockaden besser bearbeitbar zu machen, ist Ziel dieses Workshops.

### Ziele

- Kennenlernen der vier Räume unserer Persönlichkeit und ihr Zusammenspiel
- Neue Impulse für die eigene Selbstführung und Motivation von innen

### Inhalte

- Verstand und Bauch als Quellen unserer Motivation
- Bibliothek, Planungsbüro, Prüflabor, Werkstatt: die vier Räume unsere Persönlichkeit
- Das Zusammenspiel der vier Räume fördern und stärken
- Stimmungen gezielt verändern
- Die Signale des eigenen Körpers als Ressource nutzen

### Zielgruppe

Wissenschaftlerinnen mit Interesse an neuesten Ansätzen der Persönlichkeits- und Motivationspsychologie, der Gehirnforschung und deren praktischer Umsetzung

# DIE TRAINERIN



## Mag.a Constanze Sigl



- Organisationsberatung und -entwicklung
- Coaching und Supervision
- PSI-Kompetenzanalyse
- Seminare zu Leadership und Persönlichkeit

**Constanze Sigl** ist seit 13 Jahren selbstständige Beraterin, Coach und Trainerin in Innsbruck mit Schwerpunkt Selbstführung, Führung, Kommunikation, Veränderung.

### Qualifikationen:

- Ausgebildete Kommunikationstrainerin (EAK)
- Ausgebildet in Lösungs- und Ressourcenorientierten Methoden für Coaching, Training und Management bei Gunther Schmidt, Milton-Erickson-Institut, Heidelberg
- Coaching-Ausbildung, Universität Innsbruck
- Zertifizierte ZRM<sup>®</sup>-Trainerin, Zürich
- Ausgebildet in Systemischem Change-Design bei Ruth Seliger, trainconsulting, Wien
- Ausgebildet in PSI-Theorie von Julius Kuhl, Osnabrück und PSI-Kompetenzanalyse
- zahlreiche andere Weiterbildungen

# Das Programm: w-fFORTE



- fördert Frauen in naturwissenschaftlicher Forschung und Technologie
- regt Diskussionen an zu kompetentem und diversitätsbewusstem Management
- Ziel: mehr Chancengleichheit in der Forschung und Karriereentwicklung
- Veranstaltungen für ForscherInnen, ExpertInnen und Führungskräfte insbesondere zu Karriereentwicklung, Führungs- und Teamkompetenzen
- Impulsprogramm “Laura Bassi Centres of Expertise”: Exzellente Forscherinnen leiten anwendungsorientierte Forschungseinrichtungen
- Die Veranstaltungsreihe „Im Fokus: Karriere“ bietet seit dem Jahr 2007 regelmäßig Workshops rund um das Thema Karriere. Die w-fFORTE Workshops finden in Wien (FFG) sowie mit verschiedenen Kooperationspartnern in Eisenstadt, Graz, Linz, Innsbruck sowie erstmals im Jahr 2016 auch in Niederösterreich statt.
- **Informationen und Studien auf: [www.w-fforte.at](http://www.w-fforte.at)**
- w-fFORTE ist ein Programm des Bundesministeriums für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft und wird von der Österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) umgesetzt.