



R E S S O U R C E N | K R A F T | W E R K

**VERANSTALTUNGEN
SOMMER / HERBST
2015**

V F Q

**GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN
UND QUALIFIKATION MBH**

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2015

18. August	Alles Liebe oder was? Sylvia Mayr-Pranzeneder MAS	Impuls 18:00 - 19:30 Uhr
08. September	Romantische Linzer Innenhöfe Sylvia Mayr-Pranzeneder MAS	Impuls 18:00 - 19:30 Uhr
11. September	Einführung Fotografie Mag.a art Andrea Groisböck	Workshop 15:30 - 19:30 Uhr
18. September	Audio & Videoproduktion Einführung, 2-tägig Mag.a art. Renate Bauer	Workshop 15:30 - 19:30 Uhr
19. September	Audio & Videoproduktion Einführung, 2-tägig Mag.a art. Renate Bauer	Workshop 09:00 - 18:00 Uhr
21. September	Frauengesundheit - Warum? Mag.a Friederike Widholm	Vortrag 18:00 - 20:00 Uhr
25. September	Adobe Photoshop Einführung, 2-tägig Mag.a art. Andrea Groisböck	Workshop 15:30 - 19:30 Uhr
26. September	Adobe Photoshop Einführung, 2-tägig Mag.a art. Andrea Groisböck	Workshop 09:30 - 13:30 Uhr
28. September	SommerGehSpräche „Neue G'schichten in alten Gassl'n“ Sylvia Mayr-Pranzeneder MAS	Workshop 18:00 - 19:30 Uhr
03. Oktober	Was mich erfolgreich macht Mag.a Gabriele Brauneis	Workshop 09:30 - 16:30 Uhr
05. Oktober	Alternative Selbständigkeit Mag.a Gudrun Schaller	Vortrag 18:00 - 20:00 Uhr
10. Oktober	Einführung Adobe InDesign Mag.a art. Andrea Groisböck	Workshop 09:30 - 16:00 Uhr
16. Oktober	Aufstellung - Meine innere Zufriedenheit, 2-tägig Margareta Lindinger, system. Beraterin	Workshop 14:00 - 17:00 Uhr

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2015

17. Oktober	Aufstellung - Meine innere Zufriedenheit, 2-tägig Margareta Lindinger, system. Beraterin	Workshop 09:00 - 16:00 Uhr
17. Oktober	NANAS-Kreativer Spass mit Pappmaschee, 2-tägig Elfie Hackl-Ceran, Gestaltungstherapeutin	Workshop 09:00 - 15:00 Uhr
24. Oktober	NANAS-Kreativer Spass mit Pappmaschee, 2-tägig Elfie Hackl-Ceran, Gestaltungstherapeutin	Workshop 09:00 - 18:00 Uhr
19. Oktober	Business-Knigge für Frauen Mag.a Doris Schulz	Impulsvortrag 17:30 - 20:30 Uhr
30. Oktober	Basisseminar Generationenmanagement, 2-tägig Mag.a Christine A. Heyduk	Workshop 14:00 - 21:00 Uhr
31. Oktober	Basisseminar Generationenmanagement, 2-tägig Mag.a Christine A. Heyduk	Workshop 09:00 - 19:00 Uhr
06. November	Experimentieren statt funktionieren, 2-tägig Mag.a Katrin Hagenbeck, Kunsttherapeutin	Workshop 13:00 - 20:30 Uhr
07. November	Experimentieren statt funktionieren, 2-tägig Mag.a Katrin Hagenbeck, Kunsttherapeutin	Workshop 09:30 - 17:00 Uhr
13. November	Smartphone & Apps - Anfängerinnen V. Mitterlehner BSC, J. Buchmayr MA	Workshop 14:00 - 20:00 Uhr
14. November	Resilienz Mag.a Petra Muraier	Workshop 09:00 - 16:00 Uhr
20. November	Moderation & Präsentation Evelyn Viehböck, Dipl. Coach	Workshop 14:00 - 20:00 Uhr
04. Dezember	Facebook - Anfängerinnen V. Mitterlehner BSC, J. Buchmayr MA	Workshop 14.00 - 20.00 Uhr

Alle Termine, Änderungen und Details finden Sie auf unserer Website www.VFQ.at

Unsere Weiterbildungsreihe Generationenmanagement richtet sich an Beraterinnen und Trainerinnen, die mit älteren Menschen arbeiten oder eine berufliche Veränderung dahingehend anstreben.

(Inhalte gelten beim AMS OÖ als Nachweis für „Generationenkompetenz“)

Veranstaltungsort Fröbelstraße 16, 4020 Linz

Anmeldung tischler@vfq.at

21. September	Frauengesundheit - Warum? 2 EH, Mag.a Friederike Widholm, FGZ Linz	Vortrag 18:00 - 20:00 Uhr
---------------	--	------------------------------

Inhalt In GenderGesundheitsberichten wird immer wieder festgestellt, dass Frauen anders krank werden als Männer, oder: Männer sind anders. Sie sind anders gesund, sind anders krank, Unterschiedliche Arbeits- und Lebensbedingungen von Männern und Frauen können Auswirkungen auf Krankheitsverläufe haben oder sogar zu spezifischen Krankheiten führen. Forschungskonzepte, die diese Zusammenhänge zwischen Gesundheit und sozialen Faktoren nicht ernst nehmen, neigen dazu, Geschlechterdifferenzen zu biologisieren. Eine Auseinandersetzung mit diesem Thema lässt Zweifel verschwinden und fördert das Verständnis zwischen den Geschlechtern.

Kostenfrei um Anmeldung wird gebeten

30. Oktober	Generationenmanagement	Workshop
31. Oktober	2-tägig 16 EH, Mag.a Christine A.Heyduk	14:00 - 21:00 Uhr 09:00 - 19:00 Uhr

Inhalt

- Theorien des Alterns: Demographische Standortbestimmung
- Generationenmanagement und Lebensphasenorientierung als Grundlage für Gesundheitsförderung und Work Life Balance
- Unterschiedliche MitarbeiterInnen-Generationen
- Ansprüche an Organisationen und Führungskräfte sowie Gestaltungsmöglichkeiten zur Arbeitsplatz-Zufriedenheit unterschiedl. MitarbeiterInnen-Generationen
- MitarbeiterInnen-Motivation
- Kollegiale Beratung & Erkenntnis-Transfer in den Berufsalltag

Kosten 170,- +10% MwSt

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiterinnen mit PR-Aufgaben sowie Frauen, die eine Höherqualifizierung anstreben oder Einzelunternehmerinnen.

Unternehmen können für ihre Mitarbeiterinnen beim AMS OÖ ein Förderbegehren im Rahmen der Qualifizierungsförderung (2015-2017) einbringen.

Veranstaltungsort Fröbelstraße 16, 4020 Linz / **Industriezeile 56b, 4020 Linz

Anmeldung tischler@vfq.at

11. September	Einführung Fotografie** Mag.a art. Andrea Groisböck	Workshop 15:30 - 19:30 Uhr
---------------	---	-------------------------------

Inhalt Sie haben eine digitale Spiegelreflexkamera und wollten schon immer wissen, was Sie gestalterisch herausholen können? Der kurze Einführungskurs zeigt's.
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera, falls vorhanden Aufsteckblitz

Kosten 40,- +10% MwSt

18. September	Audio & Videoproduktion**	Workshop
19. September	Einführung, 2-tägig Mag.a art. Renate Bauer	15:30 - 19:30 Uhr 09:00 - 18:00 Uhr

Inhalt Eigene Videos für Youtube & Co produzieren? Ein geschulter Blick, grundlegendes Wissen zu Equipment & Bearbeitungstools und ein paar Tipps & Tricks von der Expertin machen Ihren audiovisuellen Auftritt zur Attraktion.

- Interviewführung, SprecherInnentext und -aufnahme
- Bildproduktion und -bearbeitung
- Montage und Schnitt

Kosten 150,- +10% MwSt

25. September	Adobe Photoshop**	Workshop
26. September	Einführung, 2-tägig Mag.a art. Andrea Groisböck	15:30 - 19:30 Uhr 09:30 - 13:30 Uhr

Inhalt Lernen am eigenen Bild? Ein Mini-Fotoshooting und los geht's!

- Farben korrigieren
- Bilder freistellen und formatieren
- Retusche mit Werkzeugen, Filtern, Ebenen und Masken

Mitzubringen: 1 USB-Stick

Kosten 80,- +10% MwSt

Weiterbildungsreihe Produktwerbung & Öffentlichkeitsarbeit

10. Oktober **Einführung Adobe InDesign**** Workshop
Mag.a art. Andrea Groisböck 09:30 - 16:00 Uhr

Inhalt In diesem kurzen Workshop werden die Grundlagen für das Layout eines Folders erklärt: Anlegen von Seiten, Seitenformat bestimmen, Einfügen von Bildmaterial, Textlayout.
Sie verwenden hier die in Photoshop bearbeiteten Selbstportraits und/oder mitgebrachtes Bildmaterial und erstellen eine kurze Selbstpräsentation. Dies kann z.B. ein Bewerbungsschreiben oder eine erste Idee für einen Mini-Firmenfolder sein.
Bitte mitbringen: USB-Stick, Bildmaterial, Text-Ideen

Kosten 60,- +10% MwSt

13. November **Smartphone & Apps - Anfängerinnen** Workshop
V. Mitterlehner BSC, J. Buchmayr MA 14:00 - 20:00 Uhr

Inhalt Für alle, die auf ein Smartphone umsteigen möchten oder eines haben und den Umgang mit Smartphones und Apps erlernen möchten.

- Einstellungen und Symbole am Smartphone
- Apps + Appstore: Was ist eine App? Woher bekomme ich sie?
- Vorinstallierte und weitere nützliche Apps
- Fotos am Smartphone: Kamera, Foto-Album
- WhatsApp
- Gefahren und Risiken: Worauf muss ich achten?

Kosten 60,- +10% MwSt

04. Dezember **Facebook - Anfängerinnen** Workshop
V. Mitterlehner BSC, J. Buchmayr MA 14:00 - 20:00 Uhr

Inhalt Für die, die noch nicht oder erst seit kurzem auf Facebook angemeldet sind und Facebook für private Zwecke nutzen möchten.

- Anlegen eines privaten Kontos, gestalten der Profil-Seite
- Sicherheitseinstellungen, Privatssphäre, Gefahren und Risiken
- Freunde hinzufügen, Statusmeldung/Posting erstellen
- Kommentar, Gefällt mir-Button, Teilen
- Unterschied Profil / Gruppe / Fan-Seite
- Facebook-Chat / Private Nachrichten schreiben
- Einblick in andere soziale Netzwerke

Kosten 60,- +10% MwSt



Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiterinnen, die Projekte leiten bzw. in Projekten mitarbeiten sowie Frauen, die eine Höherqualifizierung anstreben oder auch Einzelunternehmerinnen.

Unternehmen können für ihre Mitarbeiterinnen beim AMS OÖ ein Förderbegehren im Rahmen der Qualifizierungsförderung (2015-2017) einbringen.

Veranstaltungsort Fröbelstraße 16, 4020 Linz / **Industriezeile 56b, 4020 Linz

Anmeldung tischler@vfq.at

03. Oktober	Was mich erfolgreich macht Mag.a Gabriele Brauneis	Workshop 09:30 - 16:30 Uhr
-------------	--	-------------------------------

Inhalt Im Grunde wissen wir, was uns gut tut. Der Alltag mit seinen Anforderungen lässt jedoch wenige Spielräume, dem auch nachzugehen. Das Seminar bietet die Möglichkeit sich selbst wertschätzend in den Blick zu nehmen. Das ermöglicht es, den eigenen Ressourcen und Potentialen nachzuspüren. Diese Form der Selbstsorge gibt Kraft für die Bewältigung des Alltags und hilft Grenzen wahrzunehmen. Die kreative Arbeit mit den Bildern der eigenen Identität bringt verborgene Kraftquellen zutage. Sie machen sich im Gespräch, mittels Fantasiereise und Malen, in Einzelarbeit und in der Kleingruppe auf die Suche nach dem, was in Ihnen steckt.

Kosten 80,- +10% MwSt

05. Oktober	Alternative Selbständigkeit Mag.a Gudrun Schaller	Vortrag 18:00 - 20:00 Uhr
-------------	---	------------------------------

Inhalt Motive für die Selbständigkeit gibt es viele. Sie reichen vom Wunsch nach Erfolg bis zur Freude an einer Tätigkeit, die den persönlichen Fähigkeiten entspricht. Wichtig für diese Entscheidung sind Informationen über rechtliche, fachliche und persönliche Voraussetzungen. Sie erhalten einen Überblick über Rahmenbedingungen in Bezug auf Sozialversicherungsrecht, aber auch Steuerrecht für Einzelunternehmerinnen. Dieser Abend bietet aber auch die Möglichkeit sich dem Thema Selbständigkeit unverbindlich zu nähern oder auch eine Entscheidungshilfe zu bekommen, ob diese Tätigkeit im Haupt- oder Nebenerwerb ausgeübt werden soll.



Kostenfrei um Anmeldung wird gebeten

Weiterbildungsreihe Führen - Gewusst wie!

19. Oktober **Business-Knigge für Frauen** Impulsvortrag
Mag.a Doris Schulz 17:30 - 20:30 Uhr

Inhalt Kennen Sie den Gabeltest? Wie wichtig sind Umgangsformen im geschäftlichen Leben? Wo wartet das nächste Fettnäpfchen? Betreiben Sie strategische Beziehungspflege? Wie geht es Ihnen mit Smalltalk? Wenn Frauen die Regeln der Businessetikette kennen, können Sie sich auf das Gespräch mit ihren Kunden und PartnerInnen konzentrieren. Gutes Benehmen wirkt souverän und ist in vielen beruflichen Belangen kaufentscheidend. Der Weg zur persönlichen Stilsicherheit besteht aus kleinen Einzelschritten, die spannend, bereichernd und bald ganz selbstverständlich sind. Ein abwechslungsreicher Workshop mit vielen Tipps und Tricks von LAbg. Mag.a Doris Schulz.

Kosten 30,- +10% MwSt

14. November **Resilienz - Kompetenz mit Zukunft** Workshop
Mag.a Petra Muraier 09:00 - 16.00 Uhr

Inhalt Als Führungskraft, aber auch als Mitarbeiterin in Veränderungsprozessen einen klaren Kopf zu behalten ist nicht immer leicht, lässt sich aber trainieren. Genau dafür steht das Konzept der Resilienz: in schwierigen Situation, Krisen und Wandlungsprozessen gesund und handlungsfähig zu bleiben. Sie finden Zugang zu Ihren ganz individuellen persönlichen Ressourcen, damit Sie in stressigen Situationen den Überblick behalten. Im Seminar entwickeln bzw. vertiefen Sie Ihre individuelle Resilienz und erkennen neue Handlungsoptionen für den Alltag.

Kosten 60,- +10% MwSt

20. November **Moderation und Präsentation** Workshop
Dipl. Coach Evelyn Viehböck 14:00 - 20:00 Uhr

Inhalt Es gibt niemals eine zweite Chance für den 1. (guten!) Eindruck! Möchten Sie einen souveränen Auftritt, Sicherheit ausstrahlen, Statuskompetenz bewusst und gezielt einsetzen? Im Workshop trainieren Sie genau das! Sie moderieren und präsentieren erfolgreich, weil Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten bewusst einsetzen. Konkret wird folgendes behandelt:

- Grundlagen der Kommunikation,
- Statuskompetenz, Kommunizieren über den inneren Zustand
- Aufgaben als Moderatorin und Moderationsmethoden

Kosten 60,- +10% MwSt

Impuls-Workshops richten sich an jede Frau, die Lust hat mal was Neues auszuprobieren...Kreativ, produktiv, aus Selbstzweck und Freude am Tun!

Veranstaltungsort Fröbelstraße 16, 4020 Linz / **Industriezeile 56b, 4020 Linz,
***Treffpunkt Hauptplatz 1, 4020 Linz

Anmeldung tischler@vfq.at

18. August **SommerGehSpräche** Impuls
„**Alles Liebe oder was?**“ *** 18:00 - 19:30 Uhr
Sylvia Mayr-Pranzenededer MAS

Inhalt Liebesgeschichten, Heiratsachen und das „älteste Gewerbe der Welt“ unter der Lupe. Von der „Schönen Linzerin“ bis zu den Badgehilffinnen, warum es für Frauen so wichtig war, „unter die Haube“ zu kommen...

Kosten 5,- +10% MwSt

08. September **SommerGehSpräche** Impuls
„**Romantische Linzer Innenhöfe**“ *** 18:00 - 19:30 Uhr
Sylvia Mayr-Pranzenededer MAS

Inhalt Von Innenhof zu Innenhof wandern, sich entführen lassen in südlichere Regionen und die Romantik alter Gemäuer neu entdecken...

Kosten 5,- +10% MwSt

28. September **SommerGehSpräche** „**Neue G'schichten in alten Gassl'n**“ *** Workshop
Sylvia Mayr-Pranzenededer MAS 18:00 - 19:30 Uhr

Inhalt Linzer Kuriositäten entdecken. Vom Bäckerschupfen und den Linzer Karpfentränkern, von Badstuben und vom Prangerstehen, von den Linzer Torten zu den Linzer Augen...

Kosten 5,- +10% MwSt



Impulse

17. Oktober	NANAS-Kreativer Spass mit Papp-	Workshop
24. Oktober	maschee, 2-tägig**	09:00 - 15:00 Uhr
	Elfie Hackl-Ceran, Gestaltungstherapeutin	09:00 - 18:00 Uhr

Inhalt Nanas gestalten à la Niki de St. Phalle... unbeschreiblich weiblich, frech und bunt. In diesem Workshop hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, ihre ganz persönliche Nana zu erschaffen. Methodisch leicht und einfach, geht's auch darum individuelle Ideen von „Körper“, „Weiblichkeit“ und „Lust“ in Form zu bringen und sich an der eigenen Kreativität zu erfreuen.

Kosten 150,- +10% MwSt (inkl. Material, Zeitungen sind willkommen)

16. Oktober	Aufstellung - Meine innere	Workshop
17. Oktober	Zufriedenheit, 2-tägig	14:00 - 17:00 Uhr
	Margareta Lindinger, system. Beraterin	09:00 - 16:00 Uhr

Inhalt Wie finde ich zu innerer Zufriedenheit, die im Alltag lebbar ist? Finden Sie Ihre Antwort mit systemisch-dialogischer Aufstellungsarbeit. Sie erkunden neue Sichtweisen über bekannte und unbekannte Ressourcen. „Im Raum gestellt“ zeigt sich ein (inneres) Beziehungsgefüge in seinen wesentlichen Aussagen. Es weist in seiner unmittelbar sicht-, hör- und spürbaren Prägnanz auf mögliche Lösungs- und Veränderungs-Schritte hin.

Kosten 150,- +10% MwSt



06. November	Experimentieren statt Funktionieren	Workshop
07. November	2-tägig	13:00 - 20:30 Uhr
	Mag.a Katrin Hagenbeck, Kunsttherapeutin	9:30 - 17:00 Uhr

Inhalt Die kreative Kraft liegt oft im Verborgenen, weil wir z.B. glauben nicht malen zu können. Wir alle können uns in Farben und Formen ausdrücken – es kann auch Freude bereiten – wenn wir nicht Bewertungen ausgesetzt sind. Als Kinder macht es uns Freude mit allem möglichen zu experimentieren. Als Erwachsene möchten oder sollen wir wieder unsere Kreativität nutzen, wissen oft nicht wie, weil wir uns vielfach auf das Funktionieren zurückgezogen haben. Lust auf Ungewohntes erbeten, jedoch keine Vorkenntnisse notwendig.

Kosten 150,- +10% MwSt

FÖRDERMÖGLICHKEITEN

1. Förderungen für ArbeitgeberInnen

Qualifizierungsförderung für Beschäftigte durch das AMS OÖ

Formulare und detaillierte Informationen finden Sie im Internet unter: www.ams.at/ooe (Service für Unternehmen/Qualifizierung) oder Sie wenden sich direkt an Ihre/n persönliche/n BeraterIn in der regionalen Geschäftsstelle des AMS

Telefon: 0810 810 500, E-Mail: foerderservice.oberoesterreich@ams.at

2. Förderungen für ArbeitnehmerInnen

Bildungskonto des Landes OÖ

Mit dem OÖ Bildungskonto wird die berufsorientierte Weiterbildung bzw. Umschulung von ArbeitnehmerInnen mit Hauptwohnsitz in OÖ unterstützt.

Gefördert werden:

- ArbeitnehmerInnen (in einem aufrechten Arbeitsverhältnis)
- BezieherInnen von Kinderbetreuungsgeld
- WiedereinsteigerInnen nach der Karenz, die beim AMS arbeitssuchend gemeldet sind
- Geringfügig Beschäftigte
- BezieherInnen von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe
- Freie DienstnehmerInnen
- AkademikerInnen mit einem Bruttoeinkommen von maximal E 1.500,- im Monat
- EPU mit maximal 2 geringfügig Beschäftigten oder 2 Lehrlingen

Die Bildungsmaßnahme muss bei einer Einrichtung absolviert werden, die über das Qualitätssiegel der Oö. Erwachsenenbildung oder über einen vergleichbaren Qualitätsnachweis verfügt. Für die Inanspruchnahme der Förderung ist zudem eine Anwesenheit von 75 % der Bildungsmaßnahme erforderlich.

Gefördert werden nur die Kurskosten. Die genaue Höhe der Förderung ist von verschiedenen Kriterien abhängig und kann bis zu 70 % der Kurskosten, aber max. die vom Land festgelegten Höchstbeträge ausmachen.

Weitere Informationen:

Amt der oö. Landesregierung, Direktion Bildung und Gesellschaft, Bahnhofplatz 1 (LDZ), 4021 Linz, www.land-oberoesterreich.gv.at (Themen / Bildung und Forschung / Förderungen / Erwachsenenbildung)

Bildungskonto-Hotline: 0732 / 7720 – 14900

E-Mail: bildungskonto@ooe.gv.at

3. Steuerliche Absetzbarkeit von Aus- und Weiterbildung

Aufwendungen (Kurskosten, Fahrtkosten, Nächtigung, etc.) für berufliche Aus- und Weiterbildungen, für die keine Förderungen in Anspruch genommen werden, können im Rahmen der ArbeitnehmerInnenveranlagung geltend gemacht werden.

Informationen über Förderungen finden Sie unter: www.kursfoerderung.at bzw. stehen die MitarbeiterInnen der Bildungsakademie für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei Ihrem zuständigen Finanzamt.

ANMELDUNG UND INFORMATION

VFQ Start:klar
Michaela Tischler MA
Fröbelstraße 16, 4020 Linz
Tel 0732.658759.218
tischler@VFQ.at

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Unser Angebot richtet sich an Frauen,

- die Ihre berufliche Entwicklung in die Hand nehmen
- die Weiterbildung - berufsbezogen oder aus privatem Interesse - großschreiben
- sowie an diejenigen, die sich dafür begeistern können, unorthodox, auf kreative Weise neue/alte Ressourcen freizusetzen.

Freudvolle Ü45-Veranstaltungen kennzeichnet dieser Button:



Veranstaltungsorte:

Fröbelstraße 16, 4020 Linz
Industriezeile 56b, 4020 Linz
Hauptplatz 1, 4020 Linz

Bitte beachten Sie unsere AGBs sowie unsere Stornobedingungen auf www.VFQ.at

www.VFQ.at

Gefördert von



Besuchen Sie uns auch auf  facebook

VFQ start:klar ist ein Geschäftsfeld der

