



**Mama managt Beruf und Familie**

# MiM – Mama managt Beruf und Familie

## Wirksames Weiterbildungsangebot

Die Wirtschaft benötigt qualifizierte, engagierte und motivierte Mitarbeiterinnen um zukünftig wettbewerbsfähig zu sein.

**Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist mehr denn je Kernelement einer wirksamen und nachhaltigen Lebens- & Unternehmensführung.**

**Beruf und Familie sind Teil eines sinnerfüllten Lebens von Frauen.** Im Schnitt wollen 60% der Frauen im europäischen Raum Vereinbarkeit Beruf und Familie leben.

Speziell junge Frauen von heute wollen beruflich erfolgreich sein und bewusst ihre Familienleben planen und gestalten. Beruf und Familie erfolgreich zu managen erfordert:

- **Selbst- und Führungskompetenz**
- **Zeit- und Ressourcenmanagement**
- **Konfliktmanagement und Kommunikationsstärke**

Dafür bietet das Business Frauen Center mit Top-Referentinnen praxisorientierte Workshops um einerseits das **Arbeiten im Unternehmen und andererseits das Leben in der Familie zu unterstützen.**

### Zielgruppe:

- Frauen mit Kindern, die in der Karenz oder
- nach der Elternzeit ihr Berufsleben wieder aufnehmen
- Frauen mit Kindern, die ihren nächsten Karriereschritt planen

### Geeignete Teilnehmerinnen bringen mit:

- Motivation und eigenem Antrieb sich weiter zu entwickeln
- Offenheit in der Gruppe Entwicklungsperspektiven zu erarbeiten und aktuelle Situationen zu besprechen
- nötige Selbstreflexionsfähigkeit um konstruktives Feedback anzunehmen

### Nutzen für Unternehmen und Mitarbeiterinnen:

- Nachhaltige Beschäftigungssicherung von Frauen in Kärnten
- Förderung der Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit von Mitarbeiterinnen
- Wissens- und Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen
- Innovatives Projekt für verantwortungsvolle Unternehmen mit hoher Öffentlichkeitswirksamkeit

# MiM – Modul 1:

## Erarbeitung der Gegenwart und der Zukunft als berufstätige Mutter

### MiM Reality

*„Gestalte dir Lebensrollen, die dir Kraft und Freude machen.“*

- Erarbeitung einer persönlichen IST Analyse
  - Wie schaut mein Alltag als berufstätige Mutter aus?  
Welche Rollen nehme ich ein?
  - Wie reagiert mein Umfeld und die Gesellschaft auf meine Handlungen?
  - Welche Erwartungen erfülle ich aus meinem Umfeld?
  - Wo liegen meine Stärken und Lernfelder?



Tagesworkshop: **09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)**

### MiM Vision

*„Dream it and Do it“*

- Erarbeitung einer persönlichen und beruflichen Vision
  - Welche persönlichen und beruflichen Wege will/kann ich mit meinem Kind gehen?
  - Wie plane ich mein Leben und meine Karriere langfristig?
  - Welche Ziele und Strategien verfolge ich?

Tagesworkshop: **09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)**



# MiM – Modul 2:

## Nutzen von Kommunikationstechnik und Netzwerken

### MiM Technik

*„Be smart und nutze die Möglichkeiten“*

- Zugang zum Nutzen von Technik und neuen Medien
  - Welche Trends & Entwicklungen betreffen mich?
  - Wie können Mütter ihr Zeitmanagement durch Technik effizienter gestalten? Aufgaben, Termine, Einkaufslisten
  - Wie nutze ich aktiv Internetdienste, Smartphones etc. ?



Tagesworkshop: 09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)

### MiM Network

*„Baue dir deine Kontakte auf bevor du sie brauchst“*

- (Virtuelle) Netzwerke optimal nutzen lernen
  - Wie können durch soziale und face to face Netzwerke Synergien für Beruf und Familie geschaffen werden?
  - In welchen Netzwerken befinde ich mich und wie kann ich diese nutzen bzw. Nutzen stiften?
  - Wie erleichtere ich meine Organisation des Familienmanagment durch aktives Networking?

Tagesworkshop: 09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)



# MiM – Modul 3:

## Erwerb von Führungs- und Handlungskompetenzen

### MiM Leadership

*„Wer keine Ziele hat verfolgt die Ziele anderer“*

- Aufgaben und Funktionen einer berufstätigen Familienmanagerin
  - Wie kommuniziere ich klar und verständlich?
  - Welche Führungs- und Verhandlungstechniken bringen beruflichen und privaten Erfolg?
  - Wie kann ich mich selbst und andere besser führen?
  - Was kann/muss ich delegieren?

Tagesworkshop: **09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)**



### MiM Action

*„Im Gehen entsteht der Weg“*

- Projekte und Maßnahmen wirksam umsetzen
  - Wie plane und realisiere ich Projekte erfolgreich?
  - Wie mache ich meine Erfolge sichtbar?
  - Welche Prioritäten setze ich beruflich und privat?
  - Was und wer bestärkt mich um mutige Entscheidungen zu treffen?

Tagesworkshop: **09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)**



# MiM – Modul 4:

## Leben und Arbeiten mit Nachhaltigkeit

### MiM Green

*„Weil wir es unseren Kindern schuldig sind“*

- Ganzheitliches Denken und Handeln im Sinne der nächsten Generationen
  - Sensibilisierung für Beruf und persönlichen Alltag
  - Kennenlernen von Ansätzen für nachhaltiges Leben & Arbeiten
  - Erarbeitung eines eigenen Ressourcenplans Umsetzung zu mehr Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz und in der Familie



Tagesworkshop: **09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)**

### MiM Balance

*„Geht's mir gut – geht's allen gut“*

- Gesunde Lebensführung für mich und meine Familie
  - Ausbau der Selbstkompetenz und persönliche Ressourcenplanung
  - Gesunde Lebens- und Karriereplanung  
Zielarbeit- Wie manage ich mein Leben erfolgreich?
  - Einfache Methoden für einen ausgeglichenen Lebensstil

Zeitraumen: **09.00 bis 17.00 Uhr (8 Maßnahmenstunden)**



# Business Frauen Center

## ...women for a sustainable future

Das **Business Frauen Center** ist ein weibliches Wirtschaftsnetzwerk für alle engagierten, berufstätigen Frauen in Österreich und darüber hinaus.

*Was wird konkret gemacht?*

- Aktive Frauenförderung mit Vorbildcharakter
- Bildung eines qualitativen ideologischen und politisch unabhängigen Wirtschaftsfrauennetzwerkes.
- Entwicklung von zielgruppenspezifischen Projekten zur Unterstützung beruflicher Ziele von Frauen

Das BFC ist ein Forschungs- und Entwicklungsverein und setzt sich die Aufgabe eine Vorreiterrolle im Bereich Sustainability und Diversity Management einzunehmen.



Seit 2001 wurden unter der Leitung von Mag.<sup>a</sup> Daniela Stein unter anderem folgende Projekte in Kärnten umgesetzt:

- Cross Mentoring Programme mit Kärntner Unternehmen
- FRAUEN KARRIERE Mentoring für High Potentials
- WOMEN Mentoring Programm für Frauen in die Technik
- MIM –Führungstraining für Mama im Management
- Interne Qualifizierungen für Institutionen und Unternehmen im Bereich Diversity Management , Führung und Selbstmanagement
- Aufbau des Frauenberufszentrums Kärnten

**Mag.<sup>a</sup> Daniela Stein**  
BFC Geschäftsführerin

*„Um etwas zu verändern brauchen wir Visionen, Vorstellungen und auch Vorbilder. Gemeinsam werden wir die Herausforderungen der Zukunft meistern. Respekt vor der kleinsten Einheit unserer Gesellschaft . der Familie und mit einem Commitment und der Wertschöpfung an die Wirtschaft. Spezielle und wirksame Weiterbildungen für berufstätige Mütter leisten einen wichtigen Beitrag für eine neue Ära der Chancengleichheit.“*

### Kontaktdaten:

Business Frauen Center | Radetzkystraße 2, 9020 Klagenfurt  
T: +43 (0) 463/590099 | F: +43 (0) 463/500434  
office@businessfrauencenter.at | www.businessfrauencenter.at

# Anmeldeformular

## MiM – Mama managt Beruf und Familie

Bitte diese Seite  
senden bzw. faxen an:

### Business Frauen Center

Radetzkystraße 2  
A-9020 Klagenfurt

T: +43/463/590099  
F: +43/463/500434

office@businessfrauencenter.at

**Absender:**  
**Teilnehmerinnen**  
(Vor-, Zuname, Titel, Funktion)

Privatadresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax : \_\_\_\_\_

E-mail (privat) : \_\_\_\_\_

Firmenname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax : \_\_\_\_\_

E-mail (privat) : \_\_\_\_\_

**Rechnung** ergeht an: (bitte angeben!):

Privatadresse

Firmenadresse

Andere Adresse, und zwar: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich an und anerkenne die umseitig  
angeführten Zahlungs- und Stornobedingungen.

Datum der Anmeldung: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bei Rechnungslegung an die Firma:

Unterschrift der/des Vorgesetzten: \_\_\_\_\_