

ABZ*Organisationsberatung 2026

Unsere Workshops und Trainings auf einen Blick

Gleichstellung aktuell – ein Gender Basis-Workshop zum Auffrischen und aktuell bleiben	2
Gleichstellungsorientierte Sprache – Mehr als „nur“ Gendern!.....	3
Das Diversitätsrad als Tool für Menschen in beratungsintensiven Berufen	4
Wir basteln uns ein Vorurteil - Rassismus und Sexismus-Mechanismen verstehen und aushebeln	5
„No more bullshit“-Strategien – Umgang mit rassistischen und sexistischen Aussagen	6
Überholt uns die Welt auf links? Digital dabei sein: Inklusion in der digitalen Welt	7
Durchblick durch den Elterndschungel – Ein Wegweiser für (werdende) Mütter und Väter	8
Wir sind anders! Oder auch nicht?! Workshop für Frauen	9
Was steht hinter den Schlagworten „Vereinbarkeit“, „Mental Load“ und „Emotional Load“ und warum das auch etwas mit DIR/IHNEN zu tun hat!	10
Persona reloaded – die Zielgruppen Werkstatt: Zielgruppen ansprechen, Menschen erreichen, Gleichstellung umsetzen!	11
Resilienz im Fokus: Mit Selbstmanagement und positiver Haltung durch stürmische Zeiten	12
Special: Anti Stereotypen Kabarett Training – Mit Humor zu neuen Blickwinkeln	14
Kurzprofile Trainerinnen.....	15
Warum ABZ*Organisationsberatung	15
Kosten	16
Rahmenbedingungen	16
Ihr Kontakt	16

Wofür wir stehen

- **Individuelle Beratung:** Wir nehmen uns Zeit, Ihre spezifischen Bedürfnisse zu verstehen.
- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen optimale Ansätze für Ihre Fragestellungen und den spezifischen Kontext.
- **Nachhaltige Unterstützung:** Sie erhalten nicht nur für die konkreten Fragestellung, sondern auch darüber hinaus aus unserer gleichstellungsorientierten Expertise wertvolle Impulse für Ihre Projekte.



Gleichstellung aktuell – ein Gender Basis-Workshop zum Auffrischen und aktuell bleiben

In einer Welt, die sich ständig weiterentwickelt, gibt es Themen, die immer wieder aktuell werden oder bleiben – Gleichstellung ist eines davon. Dieser 3-stündige Online-Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen über Gender und Gleichstellungsthemen aufzufrischen und zu erweitern. Durch eine Mischung aus Begriffsklärung, Diskussion und Erfahrungsaustausch bietet dieser Kurs eine grundlegende und gleichzeitig vertiefende Perspektive auf die aktuellen Themen der Gleichstellung.

Workshop-Inhalte:

Begriffsklärung: Ein Überblick über grundlegende Begriffe wie Gender, Gendern, Sexismus, Pay Gap, LGBTQIA*... Erfahren Sie, was diese Begriffe wirklich bedeuten und wie sie sich auf die Gesellschaft und den Arbeitsplatz auswirken.

Gleichstellung betrifft uns alle! Ein tieferer Einblick, wie Gleichstellung jeden von uns beeinflusst und warum es wichtig ist, sich für diese einzusetzen.

Ist „Gendern“ ein alter Hut? Eine Diskussion über gendergerechte und gleichstellungsorientierte Sprache. Erfahren Sie, warum es immer noch relevant ist und wie es effektiv umgesetzt werden kann.

Unconscious Bias: Verstehen Sie, was unbewusste Vorurteile sind und wie sie unsere Entscheidungen und unser Verhalten beeinflussen können. Erkennen und überwinden Sie diese Barrieren, um eine inklusivere Umgebung zu schaffen.

Austausch und Erfahrungen teilen: Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Erfahrungen zu teilen und von anderen Teilnehmenden zu lernen. Dieser interaktive Teil fördert das Verständnis und die Anwendung der erlernten Konzepte in realen Szenarien.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist ideal für alle, die sich für Gleichstellung und Genderfragen interessieren – ob neu in diesem Bereich oder auf der Suche nach einer Auffrischung und neuen Perspektiven. Er eignet sich für Fachkräfte aus allen Branchen, Studierende, Lehrende und alle, die sich für eine gerechtere und inklusivere Gesellschaft einsetzen möchten.

Gleichstellungsorientierte Sprache – Mehr als „nur“ Gendern!

In diesem 3-stündigen Online-Workshop von ABZ*AUSTRIA entdecken Sie, dass gleichstellungsorientierte Sprache weit mehr ist als „nur“ Gendern. Dieser Kurs betont die entscheidende Rolle der Sprache als ein mächtiges Werkzeug, das unsere Realität formt und beeinflusst. Wir erforschen, warum gendergerechtes Sprechen und Schreiben nach wie vor eine hohe Relevanz hat und wie es effektiv und alltagstauglich in der täglichen Kommunikation eingesetzt werden kann, um Gleichstellung zu fördern.

Workshop-Inhalte:

Warum ist das Gendern immer noch aktuell? Eine tiefgehende Betrachtung der Sprache als Gestaltungswerkzeug unserer Realität. Verstehen Sie, wie gendergerechte Sprache dazu beiträgt, Gleichberechtigung und Inklusion zu fördern und wie sie sich auf unser tägliches Leben auswirkt.

Aktueller Stand des Genderns: Erhalten Sie eine Auffrischung und einen Überblick über den aktuellen Stand der gleichstellungsorientierten Sprache. Lernen Sie, wie Sie diese gezielt, wirksam und alltagstauglich in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld einsetzen können.

Bildsprache als Gleichstellungsbarometer: Entdecken Sie, wie Bildsprache die Wahrnehmung von Geschlechterrollen beeinflusst und wie sie als Barometer für Gleichstellung dienen kann. Erfahren Sie, wie Sie durch bewusste Bildauswahl und -interpretation zur Förderung der Gleichstellung beitragen können.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist ideal für alle, die ihr Verständnis von gleichstellungsorientierter Sprache vertiefen möchten – sei es in der Rolle als Fachkraft, Führungskraft, im Bildungsbereich, in der Öffentlichkeitsarbeit oder als Privatperson. Er bietet wertvolle Einblicke und praktische Tipps für alle, die aktiv zu einer inklusiveren und gerechteren Gesellschaft beitragen möchten.

Melden Sie sich jetzt an und erkunden Sie, wie Sie durch Sprache und Bildsprache aktiv zur Gleichstellung beitragen können!



Das Diversitätsrad als Tool für Menschen in beratungsintensiven Berufen

In diesem aufschlussreichen 3-stündigen Online-Workshop erkunden wir das Diversitätsrad, ein essenzielles Tool für alle, die in beratungsintensiven Berufen tätig sind. Dieser Kurs vermittelt ein tiefes Verständnis der verschiedenen Dimensionen von Diversität und zeigt auf, wie das Diversitätsrad in der Beratungspraxis wirksam eingesetzt werden kann. Der Workshop fördert den Austausch und das Lernen unter den Teilnehmenden und ermöglicht es, die Bedeutung von Diversität in der Beratungsarbeit neu zu bewerten und anzuwenden.

Workshop-Inhalte:

Diversitätsdimensionen und ihre Bedeutung: Erlangen Sie ein vertieftes Verständnis der verschiedenen Dimensionen von Diversität und deren Wirkmächtigkeit.

Vorstellung des Diversitätsrads: Lernen Sie das Diversitätsrad kennen, ein anschauliches Tool, das hilft, die Komplexität von Diversität zu visualisieren und zu verstehen.

Wirkmächtige Diversitätsdimensionen eruieren: Erfahren Sie, wie Sie die relevantesten und einflussreichsten Diversitätsdimensionen in Ihrer Beratungsarbeit identifizieren und darauf reagieren können.

Das Diversitätsrad als Tool für Beratende: Entdecken Sie, wie Sie das Diversitätsrad konkret als Beratende/r anwenden können, um ein inklusiveres und effektiveres Beratungsumfeld zu schaffen.

Austausch unter den Teilnehmenden: Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Teilnehmenden. Teilen Sie Erfahrungen und lernen Sie von den Perspektiven anderer, um Ihre eigene Praxis zu bereichern.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist ideal für Fachkräfte in beratungsintensiven Berufen, die in ihrem Berufsalltag mit vielfältigen Klienten und Herausforderungen konfrontiert sind.

Melden Sie sich jetzt an und nutzen Sie das Diversitätsrad, um Ihre Beratungskompetenz in einer vielfältigen Welt zu erweitern!

Wir basteln uns ein Vorurteil - Rassismus und Sexismus- Mechanismen verstehen und aushebeln

In unserem intensiven 3-stündigen Online-Workshop „Wir basteln uns ein Vorurteil“ begeben wir uns auf eine aufschlussreiche Reise, um die komplexen Mechanismen hinter Rassismus und Sexismus zu verstehen und zu entkräften. Dieser Workshop bietet eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Anleitungen, um sowohl für sich selbst als auch für andere in diskriminierenden Situationen wirksam zu handeln. Durch Begriffsklärung, Reflexion und Austausch schaffen wir ein tieferes Bewusstsein für Diskriminierung und entwickeln Strategien, um sie aktiv zu bekämpfen.

Workshop-Inhalte:

Verständnis erhöhen: Was ist Rassismus und Sexismus? Beginnen Sie mit einem klaren Verständnis der Grundlagen. Was bedeuten diese Begriffe und wie manifestieren sie sich in unserem Alltag?

Wir basteln uns ein Vorurteil: Erkunden Sie, wie Vorurteile entstehen und welche Rolle sie in der Aufrechterhaltung von diskriminierenden Systemen spielen. Lernen Sie, diese Mechanismen zu erkennen und zu durchschauen.

Erste Hilfe bei diskriminierenden Erlebnissen: Erhalten Sie praktische Anleitungen, wie Sie sich selbst oder anderen in Momenten der Diskriminierung beistehen können.

Was kann ich tun? Situationen bewältigen und Strategien anwenden: Entwickeln Sie effektive Strategien, um diskriminierende Situationen zu bewältigen. Lernen Sie, wie Sie proaktiv handeln und positive Veränderungen herbeiführen können.

Austausch und Erfahrungen teilen: Ein wesentlicher Teil des Workshops ist der Austausch von Erfahrungen. Dieser offene Dialog ermöglicht es den Teilnehmenden, von den Erlebnissen anderer zu lernen und ein Netzwerk des Verständnisses und der Unterstützung aufzubauen.

Format/Dauer:

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ein tieferes Verständnis für die Mechanismen von Rassismus und Sexismus entwickeln und lernen möchten, wie sie aktiv gegen Diskriminierung vorgehen können – sei es im persönlichen Umfeld, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft.

Nehmen Sie teil und werden Sie Teil einer Bewegung, die für eine gleichberechtigte und inklusive Welt eintritt!

„No more bullshit“-Strategien – Umgang mit rassistischen und sexistischen Aussagen

In diesem kraftvollen 3-stündigen Online-Workshop werden wir uns mit den oft schmerzhaften Themen Rassismus und Sexismus auseinandersetzen. Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Ihnen das nötige Wissen und konkrete Strategien an die Hand zu geben, um rassistische und sexistische Aussagen effektiv zu erkennen und darauf zu reagieren. Durch eine Kombination aus Begriffsklärung, praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch zielt dieser Workshop darauf ab, Teilnehmende zu befähigen, sich in solchen Situationen sicher und kompetent zu verhalten.

Workshop-Inhalte:

Begriffsklärung: Was ist Rassismus und Sexismus? Eine grundlegende Einführung in die Konzepte von Rassismus und Sexismus.

Das Diskriminierung-Barometer: Lernen Sie, wie Sie rassistische und sexistische Aussagen und Verhaltensweisen erkennen können. Dieses Tool hilft Ihnen, sensibler für subtile Formen der Diskriminierung zu werden.

Erste Hilfe bei sexistischen und rassistischen Aussagen: Was tun, wenn Sie mit rassistischen oder sexistischen Kommentaren konfrontiert werden? Erlernen Sie Techniken zur Deeskalation und Unterstützung - eine wirklich einfache Methode als erste Hilfe-Werkzeug.

No more bullshit-Strategien – Situationen bewältigen und Strategien anwenden: Entwickeln Sie effektive Strategien, um mit rassistischen und sexistischen Situationen umzugehen. Lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Reaktionen steuern und positive Veränderungen bewirken können.

Austausch und Erfahrungen teilen: Ein wichtiger Bestandteil des Workshops ist der Austausch unter den Teilnehmenden. Teilen Sie Ihre Erfahrungen und lernen Sie von den Erlebnissen anderer, um ein tieferes Verständnis und effektive Ansätze zu entwickeln.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist für jeden gedacht, der sich gegen Rassismus und Sexismus einsetzen möchte, egal ob am Arbeitsplatz, in der Schule, im sozialen Umfeld oder im öffentlichen Raum. Er bietet praktische Werkzeuge und Erkenntnisse für alle, die sich in diesen Situationen sicherer und wirkungsvoller fühlen möchten.



Überholt uns die Welt auf links? Digital dabei sein: Inklusion in der digitalen Welt

In einer Zeit, in der digitale Technologien rasant voranschreiten, ist es entscheidend, die Bedeutung der digitalen Teilhabe zu verstehen und wie sie Menschen ohne oder mit geringen digitalen Kenntnissen beeinflusst. Dieser 3-stündige Online-Workshop bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in die Auswirkungen der Digitalisierung und zeigt auf, wie wir diesen Herausforderungen begegnen können. Der Fokus liegt nicht auf dem Erlernen neuer digitaler Tools, sondern darauf, ein grundlegendes Verständnis für die digitale Teilhabe zu entwickeln und Strategien zu erarbeiten, um allen Menschen den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern.

Workshop-Inhalte:

Begriffsklärung: Digitale Teilhabe – Was ist damit gemeint? Erlangen Sie ein klares Verständnis von digitaler Teilhabe und digitaler Partizipation und deren Bedeutung in der heutigen Gesellschaft.

Einfluss digitaler Tools auf unsere Welt: Untersuchen Sie die Rolle von zum Beispiel VR (Virtual Reality), AR (Augmented Reality), KI (Künstliche Intelligenz) und weiteren Technologien in der modernen Welt.

Auswirkungen mangelnder digitaler Teilhabe und Einschätzung von Digitalisierungsfähigkeiten: Erkennen Sie die Konsequenzen, die sich für Menschen ergeben, die keinen oder nur begrenzten Zugang zu digitalen Kenntnissen haben.

Die 4 Schritte zu digitaler Teilhabe: Lernen Sie vier zentrale Schritte kennen, um digitale Teilhabe zu ermöglichen und wie Sie Menschen dabei unterstützen können, mit dem digitalen Wandel umzugehen.

Strategien für jeden Schritt entwickeln: Erarbeiten Sie konkrete Strategien für jeden der vier Schritte, um eine effektive digitale Teilhabe zu ermöglichen.

Austausch und Erfahrungswerte teilen: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und von deren Erfahrungen zu lernen.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist ideal für Fachkräfte aus Bildung, Sozialarbeit, Unternehmensentwicklung sowie für alle, die an den sozialen Auswirkungen der Digitalisierung interessiert sind und sich für die Förderung der digitalen Teilhabe in ihrer Gemeinschaft oder Organisation einsetzen möchten.

Nehmen Sie teil und lernen Sie, wie Sie die digitale Kluft in unserer Gesellschaft überbrücken können!

Durchblick durch den Elterndschungel – Ein Wegweiser für (werdende) Mütter und Väter

Eltern zu sein bedeutet Liebe, Fürsorge und Erziehung – und gleichzeitig eine Vielzahl organisatorischer, finanzieller und rechtlicher Herausforderungen. Wer behält da noch den Überblick? Dieses Seminar bietet werdenden und bestehenden Eltern eine verständliche Orientierung zu allen wichtigen Themen rund um Schwangerschaft, Mutterschutz, Karenz, Elternteilzeit und den Wiedereinstieg. Sie erhalten klare Informationen, praktische Hinweise und hilfreiche Ressourcen, um gut vorbereitet durch diese intensive Lebensphase zu gehen und nach der Karenz selbstbewusst wieder durchzustarten.

Workshop-Inhalte:

Rahmenbedingungen der Elternschaft: Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen rund um Schwangerschaft, Mutterschutz, Karenz und Elternzeit

Strukturiertes Karenzmanagement: Erfahren Sie, welche die drei Phasen im Karenzmanagement sind und wie Sie dieses Wissen nutzen können, um gut aus dem Job auszusteigen und Ihren Wiedereinstieg erfolgreich zu planen.

Nützliche Informationen & Angebote: Ein Überblick über Unterstützungsangebote für Familien, Alleinerziehende, Regenbogenfamilien, ... auch Bundeslandspezifisch verfügbar

Reflexion: Ein interaktiver Teil lädt dazu ein, das persönliche Unterstützungsnetzwerk zu reflektieren:

Fokus auf Austausch und Empowerment: Ein wichtiges Element in diesem Workshops ist der Austausch unter den Teilnehmenden. Teilen Sie Ihre Erfahrungen, lernen Sie voneinander und bauen Sie ein unterstützendes Netzwerk auf, das über den Workshop hinaus Bestand hat.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Mütter, Väter sowie werdende Mütter und Väter, die sich Orientierung, Sicherheit und Austausch rund um organisatorische und rechtliche Fragen wünschen. Melden Sie sich jetzt an und erweitern Sie Ihr „Village to raise a child“!

Wir sind anders! Oder auch nicht?! Workshop für Frauen

In einer Welt, die oftmals von gemischten Botschaften und Erwartungen geprägt ist, bietet dieser 3-stündige Online-Workshop Frauen die Möglichkeit, sich mit den Themen Authentizität und Stärke auseinanderzusetzen. Dieser interaktive Kurs lädt Frauen ein, ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Wir erkunden gemeinsam, was uns als Frauen ausmacht – und was vielleicht auch nicht.

Workshop-Inhalte:

Authentisch bleiben als Frau und gleichzeitig stark auftreten: Wie können wir unsere Authentizität bewahren, während wir in der Gesellschaft und am Arbeitsplatz stark und selbstbewusst auftreten? Praktische Tipps und Strategien.

Was macht uns anders – oder eben auch nicht? Eine offene Diskussion darüber, wie gesellschaftliche und soziale Erwartungen unsere Entscheidungen beeinflussen. Ein tiefgreifender Blick darauf, was es bedeutet, heute Frau zu sein.

Erste Hilfe bei Sexismus: Was können und sollten wir tun, wenn wir mit Sexismus konfrontiert werden? Erfahren Sie wirkungsvolle Strategien, um sich zu wehren und gleichzeitig Ihr Wohlbefinden zu bewahren.

Fokus auf Austausch und Empowerment: Der Kern dieses Workshops ist der Austausch unter den Teilnehmerinnen. Teilen Sie Ihre Erfahrungen, lernen Sie voneinander und bauen Sie ein unterstützendes Netzwerk auf, das über den Workshop hinaus Bestand hat.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist für jede Frau gedacht, die daran interessiert ist, sich selbst besser zu verstehen, in ihrer Authentizität zu wachsen und ihre Resilienz gegenüber gesellschaftlichen Herausforderungen zu stärken. Egal, ob Sie beruflich oder privat neue Wege gehen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Werkzeuge und die Unterstützung, die Sie brauchen.

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die Kraft der Gemeinschaft und Selbstakzeptanz in diesem einzigartigen Workshop für Frauen!



Was steht hinter den Schlagworten „Vereinbarkeit“, „Mental Load“ und „Emotional Load“ und warum das auch etwas mit DIR/IHNEN zu tun hat!

In diesem interaktiven Online-Workshop von ABZ*AUSTRIA entdecken Sie die tiefere Bedeutung hinter den oft diskutierten, aber selten vollständig verstandenen Begriffen „Vereinbarkeit“, „Mental Load“ und „Emotional Load“. Dieser 3-stündige Kurs bietet Ihnen nicht nur klare Definitionen und Einblicke, sondern verbindet diese Themen auch direkt mit Ihrem persönlichen und beruflichen Leben. Es geht nicht nur darum zu verstehen, sondern auch darum, praktische Lösungen und Strategien zu entwickeln, um diese Herausforderungen effektiv zu bewältigen.

Workshop-Inhalte:

Was ist „Mental Load“, „Emotional Load“ und Vereinbarkeit? - Eine umfassende Begriffsklärung mit Beispielen und Einblicken. Verstehen Sie, was diese Konzepte wirklich bedeuten und wie sie sich auf Ihr tägliches Leben auswirken.

Vereinbarkeit als mehrdimensionales Konzept - Entdecken Sie die drei Dimensionen der Vereinbarkeit und wie diese sich in verschiedenen Lebensbereichen manifestieren. Ein neuer Blickwinkel, der Ihnen hilft, die Komplexität des Themas zu erfassen und sich selbst das Leben zu erleichtern.

Tools und Strategien - Erlernen Sie praktische Tools und Strategien, um besser mit Vereinbarkeitsfragen umzugehen. Diese Sitzung bietet konkrete Ansätze, um Ihre Work-Life-Balance zu verbessern und den Mental Load zu managen.

Erfahrungsaustausch - Ein wertvoller Teil des Workshops, bei dem die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und voneinander lernen können. Eine großartige Gelegenheit, um von realen Szenarien zu lernen und Ihre Netzwerke zu erweitern.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Für wen ist dieser Workshop?

Dieser Workshop ist ideal für alle, die sich mit den Herausforderungen der Vereinbarkeit von Beruf, Privatleben und eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen. Egal, ob Sie Berufstätiger, Elternteil, Student oder jemand sind, der nach effektiven Wegen sucht, das Leben zu balancieren – dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einsichten und praktische Lösungen.

Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie, wie „Vereinbarkeit“, „Emotional Load“ und „Mental Load“ auch etwas mit Ihnen zu tun haben!

Persona reloaded – die Zielgruppen Werkstatt: Zielgruppen ansprechen, Menschen erreichen, Gleichstellung umsetzen!

In unserem interaktiven Online-Workshop „Persona reloaded – die Zielgruppen Werkstatt“, tauchen Sie in die Welt der effektiven Zielgruppenansprache ein. Dieser Kurs ist speziell für **NGOs, Vereine, Beratungs- und Bildungsinstitutionen** konzipiert, die ihre Zielgruppen effektiver erreichen wollen, ohne viel Geld dafür in die Hand nehmen zu müssen. Wir werden die Persona-Methode als praktisch anwendbares Tool vorstellen und erarbeiten, wie Sie diese Methode nutzen können, um Ihre Angebote gezielt auf Ihre Zielgruppe abzustimmen und Gleichstellung in Ihrer Kommunikationsstrategie umzusetzen.

Workshop-Inhalte:

Einführung in die Persona-Methode: Lernen Sie die Grundlagen der Persona-Methode kennen und verstehen Sie, wie sie Ihnen helfen kann, Ihre Zielgruppen besser zu verstehen und anzusprechen.

Erarbeitung Ihrer Persona: Entdecken Sie, wie Sie Ihre eigene Persona mit Unterstützung von KI-Technologien schnell und effizient erstellen können.

Anwendung der Persona in der Praxis: Erfahren Sie, wie Sie die entwickelten Personas konkret in Ihrer Arbeit einsetzen können. Wir werden Beispiele und Best Practices vorstellen, die Ihnen zeigen, wie Sie die Persona-Methode für Ihre spezifischen Bedürfnisse nutzen können.

Austausch und Diskussion: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und von deren Erfahrungen zu lernen. Dieser interaktive Teil des Workshops fördert das Verständnis und die Anwendung der erlernten Konzepte.

Format/Dauer

Online/3,5 Stunden

Zielgruppe

Dieser Workshop ist ideal für Mitarbeiter und Führungskräfte von NGOs, Vereinen, Beratungs- und Bildungsinstitutionen, die ihre Zielgruppenansprache verbessern und ihre Kommunikationsstrategien effektiver gestalten möchten.

Melden Sie sich jetzt an und erlernen Sie die Kunst der zielgerichteten Persona-Erstellung, um Ihre Zielgruppe effektiver zu erreichen und Ihre Angebote erfolgreicher zu machen!





Resilienz im Fokus: Mit Selbstmanagement und positiver Haltung durch stürmische Zeiten

Workshop Ziele

Sich selbst zum besten Verbündeten machen: Diese Seminarreihe stärkt Ihre Fähigkeit, in frustrierenden Situationen arbeitsfähig zu bleiben. Sie erlernen Techniken, um auch bei knappen Ressourcen und wenig Rückmeldung Ihre Resilienz zu wahren und weiterzuentwickeln. Die Inhalte sind direkt anwendbar für Ihre Arbeit mit Klient*innen. Themen wie Verantwortungsübernahme, Akzeptanz, Optimismus und Selbstwirksamkeit bieten Ihnen praxisnahe Unterstützung im Umgang mit beruflichem Stress.

Workshop Inhalte

In 7 Modulen erhalten Sie die wichtigsten Haltungsbausteine der Resilienz, die Sie dabei unterstützen, ihre seelische Widerstandsfähigkeit weiterzuentwickeln. Jedes Modul besteht aus Hintergrundinformationen, beinhaltet konkrete Tools bzw. Übungen und lässt Platz für Selbstreflexion. Der Austausch untereinander fördert die Reflexion und den Transfer in den Alltag. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Resilienz-Modul 1: Verantwortungsübernahme

Dieses Training unterstützt Sie dabei, Ihre Realität durch bewusste Entscheidungen und Handlungen positiv zu verändern. Praktische Übungen stärken ihre Fähigkeit, zum „richtigen Zeitpunkt“ Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen und diesen Resilienz-Baustein im Alltag zu verankern – sich leichter entscheiden, abgrenzen, gelassen sein.

Resilienz-Modul 2: Akzeptanz und Zukunftsorientierung

Nutzen Sie den Resilienz-Baustein „Akzeptanz“ als Grundlage, um ressourcenschonend Ihre Zukunft zu gestalten. Mit Tools wie den "Kreisen der Veränderung" erkennen sie Ihre Handlungsmacht, und mit der WOOP-Methode oder ABAB setzen Sie alltagstaugliche, klare Ziele – Sie können stark bleiben, auch wenn's stürmt.

Resilienz-Modul 3: Lösungsorientierung

Gewusst wie: auf Lösungen statt auf Probleme fokussieren. Tools wie NIPSILD und die grüne Brille helfen, lösungsorientierte Denkweisen zu fördern und damit Ihre Resilienz zu stärken – schaffen Sie sich Rückenwind statt Gegenwind.

Resilienz-Modul 4: Optimismus

Entwickeln Sie eine konstruktiv-optimistische Haltung auch in herausfordernden Arbeitssituationen. Schaffen Sie für sich und Ihre internen und externen Kund*innen durch Tools wie die "Antisuderzone"

und das "Empfangskomitee" eine positive mentale Umgebung für mehr Arbeits- und Lebensqualität – stark trotz Systeme und Frustration

Resilienz-Modul 5: Beziehungsfähigkeit und Netzwerke

Stärken Sie Ihre Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit mit Tools wie "Be Columbo". Erleben Sie die unterschätzte Macht der angewandten Feedbackregeln und ausgewählter Wertschätzungstools. Nutzen Sie aktiv die Ressourcen von Netzwerken – gewinnen Sie die Ausstrahlung und Kraft eines „Stehaufmenschen“.

Resilienz-Modul 6: Selbstwirksamkeit

Erkennen Sie Ihre Fähigkeit, aktiv Veränderungen zu bewirken. Nutzen Sie die 28-Tage-Challenge und andere Übungen, um Ihre Selbstwirksamkeit nachhaltig zu steigern – alles im Griff und noch Spaß dabei...

Resilienz-Modul 7: Erholung, Pausen, Loslassen im beruflichen Umfeld

Entdecken Sie, wie ressourcenschonende Tools Ihre Resilienz fördern. Machen Sie sich Ihre maßgeschneiderten Pausen- und Erholungsräume bewusst. Erfahren Sie, wie Sie Energietankstellen wie Rituale und Feiern bewusst im (beruflichen) Alltag einsetzen – nachhaltig leistungsfähig und belastbar bleiben im stressigen Arbeitsumfeld.

FORMAT/DAUER

7 Module jeweils 3,5 Stunden, online

METHODIK

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt über kurze Theorieinputs, Arbeiten in der Kleingruppe und im Plenum anhand praxisorientierter Beispiele, Übungen und Diskussion. Dabei wird besonderer Wert auf die Identifizierung von Handlungsfeldern und die Umsetzung in den Arbeitsalltag sowie auf die persönliche Auseinandersetzung und Selbstreflexion der Teilnehmenden mit dem Thema gelegt. Austausch und eine dynamische Interaktion sind zentrale Elemente dieser Seminarreihe. Der Spaß darf dabei auch nicht zu kurz kommen.

ZIELGRUPPE

Für Führungskräfte und Mitarbeitende, die sich selbst zum stärksten Verbündeten machen wollen und nachhaltig mit Freude leistungsfähig bleiben wollen.

Special: Anti Stereotypen Kabarett Training – Mit Humor zu neuen Blickwinkeln

Der Großteil unserer Denkprozesse läuft unbewusst ab, Menschen bilden Vorurteile, Biases und soziale Stereotypen, sie helfen uns im täglichen Leben, schnelle Entscheidungen zu treffen. Bei Stellenbesetzungen, in Entwicklungs- oder Bewertungsgesprächen oder bei der Entscheidung, wer für Führungspositionen in Frage kommt, können sie allerdings zu schwerwiegenden Fehleinschätzungen führen.

Workshop Ziele

- Weiterentwicklung der eigenen Diversity Kompetenzen
- Mit Humor eigene Haltungen und Bilder reflektieren
- Vielfalt wertschätzen
- Persönliche und strukturelle/systemische Hindernisse aufdecken
- Neue Perspektiven und praxisnahe Strategien auf individueller und organisationaler Ebene entdecken

Workshop Inhalte

Im Rahmen des Programms werden gemeinsam typische Szenen des beruflichen Alltags entwickelt und dargestellt – ohne Perfektionsanspruch. Die humorvolle Herangehensweise ermöglicht neue Perspektiven und die professionelle Begleitung hilft, Stereotypen zu erkennen und aufzulösen.

Dazwischen gibt es fachlichen Input und interaktive Übungen zum Thema. Die gemeinsame Reflexion mit den Trainerinnen führt zu AHA-Erlebnissen und Erkenntnissen über eigene und gesellschaftliche Stereotypen – mit viel Lachen und Spaß!

/Dauer

Nur in Präsenz möglich, mindestens 12 Teilnehmende. Eintägig oder 2-tägig möglich. Nach 3-4 Wochen eine 3,5 h Online-Einheit zur praktischen Reflexion.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ein tieferes Verständnis für die Mechanismen für Stereotypen und Biases entwickeln wollen und Blockaden bei Prozessen, Projekten, Veränderungen auf die Spur kommen wollen. Organisationen erfahren, wie Rahmenbedingungen gestaltet werden können, damit die Zielerreichung besser gewährleistet ist.



Kurzprofile Trainerinnen

Susanne Drdla



Susanne Christine Drdla ist akademische Kommunikationstrainerin und spezialisiert auf didaktische Konzepte im On- und Offline-Bereich und crossmediale Wissensvermittlung und war langjährige Mitarbeiterin von ABZ*AUSTRIA.

Sie ist Expertin für Diversity, Digitalisierung, agile Methoden (Persona-Methode, Design Thinking) und Infotainment und verbindet diese Bereiche gekonnt in ihren Trainings. Als eine der ersten Trainerinnen hat Susanne Drdla die Möglichkeiten von Virtual Reality und 3D für social/soft skills Trainings, Workshops und Seminare exploriert.

Virtuelle Umgebungen bieten völlig neuartige Chancen für Seminare, Meetings und Online-Zusammenarbeit. Ihre wichtigsten Erkenntnisse, die Do's & Don't's und Möglichkeiten und Grenzen von virtuellen Seminaren stellt sie nun auch für experimentierfreudige Kund*innen, Seminarleiter:innen, Trainer:innen und Projektleiter:innen zur Verfügung.

Bianca Pizato



Bianca Pizato, MA ist Bildungsberaterin bei ABZ*AUSTRIA und Teil des Netzwerks der Bildungsberatung Niederösterreich, das kostenlose, unabhängige und vertrauliche Beratung zu Bildung, Beruf und Weiterbildung anbietet. Sie betreut die Bezirke Mödling, Wiener Neustadt, Neunkirchen und Baden und begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen dabei, ihre individuellen Bildungs- und Berufsziele zu entwickeln und umzusetzen. Mit ihrer langjährigen Erfahrung unterstützt sie insbesondere Frauen, Wiedereinsteiger:innen und Personen, die neue berufliche Perspektiven suchen. Durch ihre kompetente und lösungsorientierte Beratung trägt sie dazu bei,

Potenziale sichtbar zu machen und neue Wege in der Bildungs- und Berufswelt zu eröffnen.

Warum ABZ*Organisationsberatung

Die ABZ*Organisationsberatung ist Teil der ABZ*training & consulting GmbH, die eine 100 % Tochter von ABZ*AUSTRIA ist. ABZ*AUSTRIA ist ein nicht gewinnorientiert wirtschaftender Verein zur Förderung von Arbeit (A), Bildung (B) und Zukunft (Z) von Frauen. Wir engagieren uns für die Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt.

Seit der Gründung 1992 ist ABZ*AUSTRIA auf gesellschaftlichen Nutzen ausgerichtet. Die Spezialisierung liegt im Bereich Gleichstellung von Frauen und Männern in der Wirtschaft, in der Herstellung von Vielfalt und gleichen Chancen am Arbeitsmarkt und in der Entwicklung von nachhaltigen, wertorientierten Lösungen für komplexe Herausforderungen.

Kompetent und qualitätsvoll arbeiten heißt auch ein Bewusstsein für Diversität zu haben und weiterzuentwickeln. Diese prinzipiellen Denk- und Handlungszugänge sind ein Indikator für die eigene Professionalität im jeweiligen Arbeitsfeld.

Unsere Methoden – Aus der Praxis für die Praxis

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt über Theorieinputs, Arbeiten in der Kleingruppe und im Plenum anhand praxisorientierter Beispiele, Übungen und Diskussion. Dabei wird besonderer Wert auf die Identifizierung von Handlungsfeldern und die Umsetzung in den Arbeitsalltag sowie auf die persönliche Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit dem Thema gelegt.

Bei Online-Workshops wird die Plattform Zoom genutzt. Der Zoom-Raum wird jeweils 15 Minuten vor Start des Webinars für die Teilnehmenden geöffnet, um die Technik ausprobieren zu können.

Die jeweiligen Inhalte werden in ihrer didaktischen Weitergabe an online-Formate angepasst, um die Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden zu erhalten und die Beziehungsqualität von Präsenzseminaren abzubilden. Es wird besonderer Wert auf Interaktion gelegt. Es werden dabei die dafür notwendigen Online Plattformen und Tools von den Trainerinnen an die Zielgruppe angepasst und ein besonderer Fokus auf möglichst schwellenfreien Zugang gerichtet.

Durch die begrenzten Gruppengrößen werden Diskussionen ermöglicht, auf Fragen der Teilnehmer*innen kann eingegangen und damit ein Austausch untereinander sichergestellt werden.

Das Live-Webinar ermöglicht die Teilnahme größerer Personengruppen auch aus unterschiedlichen Regionen, wodurch ein zusätzlicher Nutzen durch die erhöhte Vielfalt der Inputs und Erfahrungen eintritt.

Kosten

Kosten der Workshops inkl. genauer Auftragsklärung (Ziele, Zielgruppe, Hintergründe/ev. Anlassfälle) und umfangreicher Workshop-Dokumentation (online) auf Anfrage. Reisekosten (Fahrt- und Nächtigungskosten) werden gesondert in Rechnung gestellt.

Rahmenbedingungen

Durchführung der Trainings in Gruppen bis max. 18 (online) bzw. 15 (Präsenz) Teilnehmer*innen mit einer Trainerin (außer anders vereinbart). Präsenztrainings werden in den Räumlichkeiten der/des Kund*in durchgeführt. Technische Ausstattung (Beamer, Flip-Charts etc) werden kundenseitig gestellt. Online Trainings werden virtuell via Zoom (Link kommt von ABZ*) durchgeführt. Die Trainings werden durch die ABZ*training & consulting GmbH, Lassallestrasse 1-3, 1020 Wien, UID Nr.: ATU74996123 erbracht.



Ihr Kontakt

ABZ*Organisationsberatung

Mag.^a Marion Koidl, MBA

marion.koidl@abz-austria.at