



Betrifft Frau Vorträge

1. Gesundheit

Erkranken Frauen anders als Männer!? Was ist Frauengesundheit?

Frauen leben in anderen Lebenswelten als Männer und sind auch von ganz anderen gesundheitlichen Belastungen betroffen. Damit sind nicht nur gynäkologische Erkrankungen gemeint, sondern auch Belastungen, die sich vor allem aus ihren vielfältigen sozialen Rollen ergeben. Vor allem Hausarbeit, Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen wird vielfach immer noch automatisch Frauen zugeschrieben. Dadurch entsteht eine hohe Belastungsdichte.

Der Vortrag spannt auch den Bogen zu den Erkenntnissen der Gendermedizin. Diese beschäftigt sich damit, dass sich dieselben Erkrankungen bei Frauen und Männer anders äußern können und teilweise auch einer anderen Behandlung bedürfen.

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Mag.^a Christa Bauer, Klinische und Gesundheitspsychologin, femail

Die Teilnahme ist kostenlos; Buchung digital und in Präsenz möglich

Depression bei Frauen – woher kommt sie und was kann helfen?

Depressive Erkrankungen zählen in unserer Zeit zu den häufigsten psychischen Störungen. Nach Schätzungen der WHO leiden weltweit bis zu 350 Millionen Menschen aller Altersgruppen darunter. Dabei scheinen Frauen zu einem wesentlich höheren Anteil von Depressionen betroffen zu sein. Auch hat es den Anschein, dass ein Zusammenhang zwischen der Erkrankung und Migration besteht.

Faktoren, die dabei eine Rolle spielen, werden beleuchtet und Möglichkeiten des Umgangs damit diskutiert.

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Suzan Toplak-Inan, Psychotherapeutin in eigener Praxis und DGKS

Die Teilnahme ist kostenlos

Mutter sein – eine Auszeit für Mamas

Mutter sein kann wunderschön, aber gleichzeitig auch immer wieder sehr anstrengend sein. Gerade Frauen mit kleinen Kindern kommen selten zur Ruhe. Sie sind rund um die Uhr im Einsatz und haben kaum Zeit für sich selbst. Häufig stellen sich Fragen wie: „Wie kann ich meine Rolle als Mutter genießen und auch Freiräume für mich selbst schaffen? Was tut mir gut und wo kann ich Kraft schöpfen?“ In diesem Vortrag sollen Wege aus der Überforderung aufgezeigt, und Kraftquellen und Ressourcen bewusstgemacht werden.

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Mag.^a Christa Bauer, Klinische und Gesundheitspsychologin, femail

Die Teilnahme ist kostenlos; Buchung digital und in Präsenz möglich

Februar 2024





2. Arbeit und Finanzen (Vorträge über die Arbeiterkammer)

Rückkehr in den Job nach der Karenz

Worauf achten, damit die Rückkehr zur Arbeitsstelle gelingt?

- Welche Rechte haben Mütter (und Väter) nach der Karenz?
- Wie lange gilt das Recht auf Elternteilzeit?
- Gibt es einen Anspruch auf „meinen“ Job?
- Wer bestimmt Art und das zeitliche Ausmaß der Tätigkeit?
- Wer bestimmt die Arbeitszeiten?
- Welche Vorkehrungen können/müssen im Vorfeld gesetzt werden, um eine reibungslose Rückkehr in den Job zu garantieren?

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Mag. Eva Fischer-Schweigkofler, AK-Büro für Familien- und Frauenfragen

Die Teilnahme ist kostenlos

Buchung digital und in Präsenz möglich

Pension und Pensionsplitting

Eine Pension ist von vielen Faktoren abhängig. Fest steht, dass Teilzeitarbeit und Berufsunterbrechungen ohne Einkommen die zukünftige Pension schmälern.

Holen sie sich Tipps und Infos für eine Absicherung in der Pension.

- Pensionskonto – Was ist das? Wie funktioniert es? Kann ich mein Pensionskonto einsehen?
- Pensionsplitting – Worauf achten?
- Beugen Sie bösen Überraschungen vor und informieren Sie sich, wie viel Versicherungszeiten für einen Pensionsanspruch benötigt werden und wie sie zu erwerben sind.
- Auswirkungen von Zeiten der Kindererziehung und der Pflege von Angehörigen.
- Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, ob und wie Sie als Hinterbliebene abgesichert sind und holen Sie sich Tipps, wie Sie Ihre Ansprüche sichern bzw. verbessern können.

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referent: Mag. Alexander Nußbaumer, AK-Büro für Familien- und Frauenfragen

Die Teilnahme ist kostenlos

Buchung digital und in Präsenz möglich



3. Digital

So geht digital – Medienkompetenz im digitalen Zeitalter.

Wir werden überschüttet mit digitalen Inhalten. Nachrichten, Fakenews, unzählige Plattformen auf Social Media. Da kann man schon mal den Überblick verlieren. Dieser Vortrag gibt einen Überblick zum digitalen Medienschungel.

- Kurzinfo zu den Unterschieden und Gemeinsamkeiten der größten Plattformen: Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Xing, TikTok...
- Woran erkennt man Fakenews? Wie unterscheiden sich Nachrichtenportale von solchen, die nur so aussehen?
- Wie präsentiert man sich selbst im Netz?
- Wie schützt man sich?
- Wieviel #digital ist noch gesund?

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Nadine Dunst-Ender, selbstständige Coachin und Bewerbungstrainerin

Die Teilnahme ist kostenlos

Buchung digital und in Präsenz möglich

Zoom/Teams Videokonferenzen – Vortrag (1,5 h) oder Workshop 2 x 1,5 h

Im vergangenen Jahr verlagerten sich Veranstaltungen, Treffen und Besprechungen notgedrungen in den digitalen Raum. Trendforscher gehen davon aus, dass digitale Meetingplattformen wie Zoom, Teams u.a. auch weiterhin zum Einsatz kommen. Vor allem wenn es aus Zeit- oder Distanzgründen einfacher ist, sich online zu besprechen, als sich in „echt“ zu treffen.

- Grundlagen für Teilnehmerinnen
- Wissenswertes für Organisatorin/Moderatorin
- Wie legt man einen Account an?
- Breakout-Sessions – Kleingruppen: Wozu sind sie gut und wie werden sie eingerichtet?
- Rahmenbedingungen schaffen: Licht, Ton, Hintergrund, virtueller Hintergrund in Räumen, speziell in Privaträumlichkeiten.

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Nadine Dunst-Ender, selbstständige Coachin und Bewerbungstrainerin

Die Teilnahme ist kostenlos

Buchung digital und in Präsenz möglich



4. Potentiale und Wandel

Das Potential der Vielfalt

Unsere Gesellschaft wird immer diverser. Kulturen, Generationen, Geschlechter und Systeme vermischen sich und nehmen neue Formen an. Das bedeutet, dass auch neue Frauenbilder auftauchen und somit Ideale an denen wir uns orientieren.

Dies birgt viel Potential für Wachstum und Austausch, aber auch für Herausforderungen und Konflikte.

Dieser Vortrag gibt einen Überblick, wie wir das Potential in der Vielfalt erkennen und unsere eigenen Grenzen trotzdem wahren können.

Zudem werden Möglichkeiten erläutert, wie Diversität unseren Alltag bereichern und zu unserem Vorteil dienen kann.

90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Monika Rauch, MA, Organisationsentwicklerin und eingetragene Mediatorin.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Buchung digital und in Präsenz möglich

Female Empowerment - Wie decke ich verborgene Potentiale auf und setze sie erfolgreich ein?

Jede und jeder von uns kommt mit einer Fülle an Fähigkeiten und Potentialen auf die Welt. Viele davon bleiben jedoch im Verborgenen, da sie nicht den richtigen Rahmen bekommen, um zu gedeihen.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick darüber, wie wir unseren verborgenen Potentialen auf den Grund gehen können und wie wir diese einsetzen, ohne dabei unsere Moral und Wertevorstellungen zu verletzen.

Er macht Mut, Grenzen und Hürden zu hinterfragen, ohne dabei geliebte Rollen aufgeben zu müssen.

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Monika Rauch, MA, Organisationsentwicklerin und eingetragene Mediatorin.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Buchung digital und in Präsenz möglich

Februar 2024





Warum die zunehmende Geschwindigkeit des gesellschaftlichen Wandels der beste Nährboden für weibliche Potentiale ist

In Zeiten, in denen sich die Geschwindigkeit des technologischen und gesellschaftlichen Wandels zunehmend erhöht und auch nicht mehr aufhaltsam scheint, sind besondere Fähigkeiten gefragt.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick über die Fragen:

Welche Kompetenzen werden immer gefragter und warum sind Frauen hier entscheidend im Vorteil?

Wie können diese Kompetenzen optimal eingesetzt werden?

Was braucht es dazu, um dieses Potential sichtbar zu machen und was hindert uns daran?

Warum ein Miteinander von Männern und Frauen nun gefragter ist als je?

Wie könnte sich die Zusammenarbeit in Zukunft gestalten?

Dauer: 90 Minuten, inkl. Fragerunde

Referentin: Monika Rauch, MA, selbständige Unternehmensberaterin und Mediatorin.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Buchung digital und in Präsenz möglich



5. Paar und Geld