

Meine Karriere wieder im Blick

Online-Workshop mit Martina A. Friedl

📅 **18.05.2021, 09:00 - 13:00**

📎 [Termin herunterladen \(ICS-Format\) \(https://www.ffg.at/ics/event/115025\)](https://www.ffg.at/ics/event/115025)

Online über Zoom

Wie schaffe ich genügend Raum, Kraft und Zeit in meinem Leben zur Verwirklichung meiner beruflichen Ziele im Einklang mit meinen anderen Lebensbereichen?

Zielgruppe:

Forscherinnen und weibliche Führungskräfte aus der anwendungsorientierten oder kooperativen Forschung und aus KMUs

Ausgangslage und Ziele:

Corona brachte viele Herausforderungen für Frauen. Viele sind erschöpft und wünschen sich einfach eine wohlverdiente Auszeit. Gleichzeitig ist mehr Arbeit als sonst liegen geblieben und das vielleicht in einer entscheidenden Phase der beruflichen Karriere.

In diesem Workshop sollen unterschiedliche Impulse zum Thema reflektiert und Strategien erarbeitet werden, wie die Teilnehmerinnen trotz fortdauernder Pandemie ihre Karriere nicht aus den Augen verlieren und sich dabei nicht ins Burnout befördern.

Inhalte:

- › Aktuelle und gewünschte Lebensbalance
- › Das eigene Vereinbarkeitsmodell entwerfen
- › Umgang mit dem (ewig?) schlechten Gewissen
- › Individuelles Zeit- und Energiemanagement für mehr Produktivität
- › Immer im richtigen State of Mind – Leichter wechseln zwischen beruflicher und privater Sphäre
- › Energie tanken für kommende Herausforderungen

Trainerin:

Dr.in Martina A. Friedl (<https://martinafriedl.com>) ist promovierte Chemikerin, Unternehmensberaterin und Coach. Zusätzlich absolvierte Sie eine Weiterbildung in systemischer Organisationsberatung und ist Systemische Psychotherapeutin. Nach Stationen in der Forschung und bei einer weltweit tätigen Strategieberatung ist sie nun seit 2010 selbstständig im In- und Ausland tätig.

Aktuelle Tätigkeiten umfassen die Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen sowie die Konzeption und Umsetzung von Trainings- und Entwicklungsprogrammen im In- und Ausland. Zusätzlich arbeitet sie als Coach und systemische Psychotherapeutin in freier Praxis. Ein besonderes Anliegen ist ihr dabei die Förderung von Frauen in und hin zu Führungspositionen.

Anmeldung:

Die Anmeldung zum Workshop ist **nicht mehr möglich**. Angemeldete Interessentinnen erhalten per Email die Teilnahmeinformation.

Infos zur Anmeldung:

Alle angemeldeten Interessentinnen erhalten spätestens nach Ende der Anmeldefrist eine **Zu-/Absage oder Wartelisten-Info** durch w-fORTE.

Die Veranstaltungen starten **pünktlich**. Für Zuspätkommende verfällt der Teilnahmeplatz.

Anmeldungen werden üblicherweise in der Reihenfolge ihres Eingangs und Maßgabe der verfügbaren Plätze berücksichtigt. Bei Veranstaltungen mit **Zielgruppenorientierung** behalten wir uns vor, auch fristgerecht angemeldete Teilnehmerinnen abzulehnen, die nicht der Zielgruppe entsprechen.

Die **technische Übermittlung** der Anmeldung/Registrierung (und automatisierte Mailbestätigung) allein **berechtigt noch nicht zur Teilnahme**.

Details



Thema	Karriere in der Forschung
Zielgruppe	Einzel-ForscherInnen
Veranstaltungstyp	Workshop
FFG Bereich	Strukturprogramme
Geltungsbereich	National

Kontakt

Mag. Charlotte Alber

Programmleitung w-fORTE

T +43 5 7755 2701

charlotte.alber@ffg.at

(<mailto:charlotte.alber@ffg.at>)

Elke Hubich

Veranstaltungsorganisation

T +43 5 7755 2016

elke.hubich@ffg.at

(<mailto:elke.hubich@ffg.at>)

Zusätzliche Informationen

> [INNOVATORINNEN \(vormals w-fORTE\)](https://www.ffg.at/innovatorinnen)
(<https://www.ffg.at/innovatorinnen>)

🔗 [Dr.in Martina Angela Friedl](https://www.martinafriedl.com/)
(<https://www.martinafriedl.com/>)