

## 35. Frauenfortbildungsreihe 2026

Themenbereich: Persönlichkeit | Kommunikation | Team

Diese Weiterbildungsreihe ist ein Angebot für Frauen im Rahmen des Frauenförderungsprogramms, ...  
... die ihre kommunikativen Kompetenzen erweitern und schärfen wollen;  
... die bereit sind, sich mit ihrer Rolle als Frau in der Landesverwaltung zu beschäftigen;  
... die sich mit ihrer beruflichen Entwicklung auseinandersetzen wollen;  
... die Frauen aus verschiedenen Verwendungsgruppen und Bereichen der Landesverwaltung kennen lernen und sich mit diesen vernetzen wollen.

### **Schwerpunkte:**

- Die Schwerpunkte der einzelnen Module liegen in der Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens, dem Erarbeiten von Lösungen und Perspektiven sowie dem bewussten Nutzen der persönlichen Ressourcen.
- Die Weiterbildung bietet Frauen die Möglichkeit, sich über berufliche und private Erfahrungen auszutauschen sowie passende und unterstützende Netzwerke zu bilden.
- Das detaillierte Programm kann unten bei Kontakt angeklickt werden.  
<https://intranet.tirol.gv.at/personelles/gleichbehandlung-frauenfoerderung/themen-terminen-und-neues/>

### **Voraussetzung:**

Die Anmeldung ist für die gesamte Kursreihe und eine durchgehende Anwesenheit ist wünschenswert. Der Besuch von Einzelseminaren ist nicht möglich.  
Die Auswahl erfolgt durch die Gleichbehandlungsbeauftragten, wobei möglichst eine Verteilung auf die verschiedenen Dienststellen und Verwendungsgruppen angestrebt wird.

### **ReferentIn:**

Mag.a Constanze Sigl, Dr.in Johanna Triendl

### **Zielgruppe:**

alle Frauen in der Landesverwaltung

### **Seminarplätze:**

14 Personen

### **Termin:**

Modul 1 am 24. | 25. Feber 2026

Modul 2 am 21. | 22. April 2026

Modul 3 am 15. | 16. Sept. 2026

Modul 4 am 12. Oktober 2026

### **Zeit:**

jeweils von 09:00-17:00 Uhr

### **Ort:**

Tiroler Bildungsinstitut Grillhof, Vill

### **Anmeldeschluss:**

01.10.2025

Über die Möglichkeit der Teilnahme verständigen wir Sie nach Anmeldeschluss.

### **Kontakt:**

[Programm\\_FFR\\_35.pdf](#)

Servicestelle Gleichbehandlung u. Antidiskriminierung  
Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck  
E-Mail: [servicestelle.gleichbehandlung@tirol.gv.at](mailto:servicestelle.gleichbehandlung@tirol.gv.at)  
Tel.: +43 512 508 3293



LAND  
TIROL

# **Kommunikation Selbstmanagement Netzwerken**

Fortbildungsveranstaltung der  
Gleichbehandlungsbeauftragten

**Weiterbildungsreihe für Frauen  
in der Landesverwaltung**

## **Diese Weiterbildungsreihe ist**

**ein Angebot für Frauen im Rahmen des Frauenförderungsprogramms, die ...**

- ... ihre kommunikativen Kompetenzen erweitern und schärfen wollen;
- ... bereit sind, sich mit ihrer Rolle als Frau in der Landesverwaltung zu beschäftigen;
- ... sich mit ihrer beruflichen Entwicklung auseinandersetzen wollen;
- ... Frauen aus verschiedenen Verwendungsgruppen und Bereichen der Landesverwaltung kennen lernen und sich mit diesen vernetzen wollen.

Die Schwerpunkte der einzelnen Module liegen in der Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens, dem Erarbeiten von Lösungen und Perspektiven sowie dem bewussten Nutzen der persönlichen Ressourcen. Die Weiterbildung bietet Frauen die Möglichkeit, sich über berufliche und private Erfahrungen auszutauschen sowie passende und unterstützende Netzwerke zu bilden.

Veranstaltungsort: TBI-Grillhof

Tag 1 jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr und Tag 2 jeweils von 08:30 bis 16:30 Uhr

### **Modul 1**

24. und 25. Februar 2026

### **Kommunikation mit Herz und Hirn Konstruktiv und wirkungsvoll kommunizieren**

- Kommunikation: zentrales Element in der Zusammenarbeit
- Prinzipien wirkungsvoller Kommunikation
- Unterschiede in der Kommunikation von Frauen und Männern
- Hilfreiche Gesprächstechniken für den Arbeitsalltag
- Körpersprache wahrnehmen und einsetzen
- Konstruktives Feedback geben und nehmen
- Die persönliche Kommunikationskultur weiterentwickeln

Mit Mag. Constanze Sigl

- Systemische Organisationsberaterin
- Führungskräfte-Coach
- Seminare zu Leadership und Persönlichkeit

### **Modul 2**

21. und 22. April 2026

### **An Konflikten wachsen**

#### **Konflikte ansprechen, klären und als Chance nutzen**

- Eigenes Konfliktverhalten reflektieren
- Persönliche Konfliktfähigkeit stärken
- Konflikte erkennen (Symptome vs. Ursachen)
- Strategien zur Konfliktlösung
- Verbale und nonverbale Angriffe und mögliche Interventionen
- Typische weibliche und männliche Konfliktmuster

Mit Dr. Johanna Triendl

- Psychologin
- Supervisorin, Coach u. Organisationsentwicklerin
- langjährig tätig in der Frauenberatung

## Die eigene Zukunft gestalten Stärken, Ressourcen und Potenziale weiterentwickeln

- Persönliche Standortbestimmung – Erfolge, Stärken und Potenziale in den Blick nehmen
- Die eigene Zukunft gestalten: von guten Vorsätzen zu wirkungsvollen Zielen
- Veränderungen als Herausforderung und Chance
- Ressourcen und Energiequellen bewusst machen und aktivieren
- Kooperation statt Konkurrenz: Frauennetzwerke aufbauen, nutzen und pflegen

Mit Mag.<sup>a</sup> Constanze Sigl  
o Systemische Organisationsberaterin  
o Führungskräfte-Coach  
o Seminare zu Leadership und Persönlichkeit

### Zusätzliche Lernelemente:

#### Peergruppen

- freiwilliger und selbstorganisierter Austausch in Gruppen zu 3-4 Personen zwischen den einzelnen Modulen;
- bieten die Möglichkeit zur Vertiefung der Inhalte sowie Reflexionsräume für den eigenen Entwicklungsprozess;
- Einteilung und Start im 1. Modul
- innerhalb der Arbeitszeit

#### Kollegiale Beratung

- nach Abschluss des Lehrganges
- auf freiwilliger Basis außerhalb der Arbeitszeit
- max. 5 Termine á 3 Stunden
- bietet die Möglichkeit, in der vertrauten Gruppe und mit professioneller Begleitung an konkreten Praxisfällen weiter zu arbeiten
- nähere Informationen und Organisation im Abschlussmodul
- Die Fahrtkosten für Teilnahmen an der kollegialen Beratung werden von der Abteilung Organisation und Personal übernommen

#### Rahmenbedingungen:

Die Veranstaltung gilt als berufsbegleitende Weiterbildung für Frauen aller Verwendungsgruppen.

Voraussetzung ist die Anmeldung für die gesamte Kursreihe und eine durchgehende Anwesenheit.

Der Besuch von Einzelseminaren ist nicht möglich.

Die Auswahl erfolgt durch die Gleichbehandlungsbeauftragten, wobei möglichst eine Verteilung auf die verschiedenen Dienststellen und Verwendungsgruppen angestrebt wird.

Für die Anmeldung (im Dienstweg) verwenden Sie bitte im Portal Tirol die Seminarverwaltung.

## Erfolge sichtbar machen Transfer in die eigene Praxis

- Austausch zu den praktischen Erfahrungen mit den Inhalten der Weiterbildungsreihe
  - Was hat sich bewährt und positiv entwickelt?
  - Welche Hindernisse sind aufgetaucht?
  - Welche Fragen haben sich ergeben?
- Vertiefung ausgewählter Inhalte
- Klärung offener Fragen
- Möglichkeiten der Weiterarbeit
- Abschluss
- Zertifikatsverleihung und gemeinsames Abschlussfeiern

Mit Mag.<sup>a</sup> Constanze Sigl & Dr.<sup>in</sup> Johanna Triendl