

# Kursprogramm 2024 WORKING FAMILY



# Inhaltsverzeichnis

**Organisatorisches**..... 3

**Übersicht Referent:innen** ..... 4

## Saferinternet.at

- VORTRAG: Ich will das nicht! – Kinder und Jugendliche vor Übergriffen  
im Netz schützen..... 5
- VORTRAG: Möglichkeiten für KI im Familienalltag ..... 6

## Working Moms

- IMPULSVORTRAG: Mein 26-Stunden-Tag als Working Mom..... 7
- WORKSHOPREIHE:..... 8
  - Modul 1: Perfektionismus – die Dosis macht’s
  - Modul 2: Proud to be a Working Mom: Setz dir deine Krone auf!
  - Modul 3: Wie ein ökonomischer Umgang mit der eigenen Energie  
gelingen kann

## Working Dads

- PERFORMANCE-VORTRAG..... 10

## ORGANISATORISCHES

### Anmeldung so einfach geht's:

Bitte Anmeldung direkt über die Links bei den jeweiligen Workshops. Jede:r Teilnehmer:in bekommt nach Verfügbarkeit an freien Plätzen eine Bestätigung zugeschickt. Die Verrechnung erfolgt ausschließlich über Ihr jeweiliges DIGITAL MILE Unternehmen (angeführte Teilnahmegebühr zzgl. USt.). Bitte bedenken Sie, dass die Anmeldungen nach dem „**first come- first serve**“ Prinzip gereiht werden.

### Abmeldung sollten Sie doch mal verhindert sein:

Sollten Sie nicht in der Lage sein, am Seminar teilzunehmen, bitten wir Sie, sich zeitgerecht vom Seminar abzumelden. Bei einer **Absage vier Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir 80 % der Teilnahmegebühr**. Diese Stornoregelung entfällt, wenn eine Ersatzperson, die das Seminar besucht, bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn an [office@digital-mile.at](mailto:office@digital-mile.at) angemeldet wird.

### Noch Fragen? hier unser Kontakt

**TECHCENTER Linz-Winterhafen GmbH (für die DIGITAL MILE Linz)**  
**Fr. Michaela Wittner**  
[office@digital-mile.at](mailto:office@digital-mile.at)  
+43 732 9015-5400

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der/die jeweilige Referent:in sowie evtl. der externe Veranstaltungsort im Vorfeld von uns eine Teilnehmer:innenliste von uns übermittelt bekommt.

**Viel Freude beim Besuch Ihrer Weiterbildung!**

## Übersicht Referent:innen

### Patricia Groß-Bischof Saferinternet.at-Trainerin

**Patricia Groß-Bischof, BA** ist Medienpädagogin und Mutter und kennt die täglichen Herausforderungen. Sie ist selbständige Medienpädagogin, Masterstudentin an der Universität für Weiterbildung Krems „MedienSpielPädagogik“, Absolventin FH OÖ, Campus Hagenberg „Kommunikation, Wissen, Medien“.

[www.idea-ludendi.at](http://www.idea-ludendi.at)



### Bernadette Spiesberger Working Moms

**Bernadette Spiesberger** ist Personalentwicklerin, Coach, Führungskraft, Ehepartnerin und Mama. Als HR-Leiterin an der FH OÖ sorgt sie dafür, dass Menschen ihr volles Potenzial entfalten können. Als Coachin für berufstätige Heldinnen unterstützt sie Frauen dabei, in Beruf und Familie ihr Gleichgewicht zu finden und zu glänzen.

[www.bernadette-spiesberger.at](http://www.bernadette-spiesberger.at)



### Daniel Schlau Working Dads

**Daniel Schlau** ist seit über 10 Jahren Unternehmer, + 12 Jahre verheiratet und hat 4 Kinder zwischen 1 und 10 Jahren. Kurz nach der Gründung der eigenen Kita für 50 Kinder mit 16 Mitarbeitern erfolgte die Geburt seines ersten Kindes. Weil er vor dem gleichen Problem stand wie Du jetzt, machte er sich früh auf, sein Unternehmer- und Familienleben so zu optimieren, dass er unternehmerisch erfolgreich und privat glücklich ist. Dafür absolvierte er drei Coaching-Ausbildungen. Dieses Wissen und die eigenen Erfahrungen gibt er nun an Unternehmer und Highperformer weiter.

<https://danielschlau.de>



## VORTRAG Saferinternet.at:

### Ich will das nicht! – Kinder und Jugendliche vor Übergriffen im Netz schützen (für Eltern von Kindern zwischen 6 und 14 Jahren)

#### Inhalt:

- Cybermobbing
- Cyber-Grooming
- Sexting, Verbreitung von Kinderpornografie
- Wiederbetätigung

#### Vortragsbeschreibung:

Cybermobbing, sexuelle Übergriffe und die Veröffentlichung von privaten Fotos sind die häufigsten Straftaten in die Kinder und Jugendliche verwickelt sind. Einerseits als Betroffene aber auch als Täter:innen. Vielen ist nicht bewusst, dass diese Handlungen strafbar sind, Menschen damit verletzt und bloßgestellt werden. Vielen Kinder und Jugendlichen ist auch nicht klar, dass sie Rechte haben und sich nicht alles gefallen lassen müssen – auch nicht online. Wir sprechen ganz offen darüber und wie die Themen Platz im Familienalltag finden! Und ganz wichtig: Präventions- und aktive Maßnahme, wenn schon etwas passiert ist, werden dargelegt. Nehmen Sie sich die Zeit, denn Kinder und Jugendliche brauchen dringend unseren Schutz!

#### HARDFACTS

<b>Termin:</b>	16.05.2024 ( <i>Deutsch</i> ) 21.05.2024 ( <i>Englisch</i> )
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 – 10:40 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Min. 15 - max. 100
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
<b>Referentin:</b>	Patricia Groß-Bischof, BA
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://forms.office.com/e/MfhzM8Jueg">https://forms.office.com/e/MfhzM8Jueg</a> ( <i>Deutsch</i> ) <a href="https://forms.office.com/e/jSamTHw3xF">https://forms.office.com/e/jSamTHw3xF</a> ( <i>Englisch</i> ) bis spätestens 30.04.2024

## VORTRAG Saferinternet.at:

### Möglichkeiten für KI im Familienalltag (für Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren)

#### Inhalt:

- Kreative und individuelle Gestaltungsmöglichkeit (Abenteuer im Garten, individuelle Geschichten, ...)
- Grenzen der KI (Beantworten von Erziehungsfragen, ...)
- KI mit Kindern besprechen

#### Vortragsbeschreibung:

Ein:e Leseanfänger:in will einen Text zu ihrem Lieblingsthema lesen, aber es findet sich kein passendes Buch. Das Kind liebt Dinosaurier und will ein Memory mit ganz bestimmten Dinos? Statt ewig online zu recherchieren oder selbst kreativ zu werden - nichts einfach als KI dafür zu nutzen und in wenigen Minuten fertige Inhalte zu haben. In diesem Workshop werden Möglichkeiten für den täglichen Einsatz von KI im Familienalltag.

#### HARDFACTS

<b>Termine:</b>	07.11.2024 ( <i>Deutsch</i> ) 13.11.2024 ( <i>Englisch</i> )
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 – 10:40 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Min. 15 - max. 100
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
<b>Referentin:</b>	Patricia Groß-Bischof, BA
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://forms.office.com/e/JW666GRi2x">https://forms.office.com/e/JW666GRi2x</a> ( <i>Deutsch</i> ) <a href="https://forms.office.com/e/6FTHiZ3Afc">https://forms.office.com/e/6FTHiZ3Afc</a> ( <i>Englisch</i> ) bis spätestens 23.10.2024

## IMPULSVORTRAG: Mein 26-Stunden-Tag als Working Mom

### Kurzbeschreibung

In diesem inspirierenden Impulsvortrag geht es um eine Änderung der Haltung als Working Mom, um mehr Zeit und Erfüllung im Alltag zu finden. Ich teile wertvolle Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen, die helfen, den Blickwinkel zu verändern und eine positive Einstellung zu entwickeln.

Wir werden gemeinsam erkunden, wie wir uns von stressigen Situationen lösen können und mehr Gelassenheit und inneren Frieden finden. Durch die Neuausrichtung unserer Haltung werden wir in der Lage sein, den Tag bewusster zu gestalten und mehr Zeit für die Dinge zu haben, die uns wirklich wichtig sind.

- Dieser Vortrag bietet inspirierende Impulse und praktische Ansätze, um als Working Mom ein erfülltes Leben zu führen.

### HARDFACTS

<b>Termin:</b>	16.04.2024 (Deutsch)
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 – 10:00 Uhr (45 Minuten Inhalt plus 15 Minuten Austausch)
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Min. 10 - max. 20
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Kostenlos für DiMi Mitarbeiterinnen
<b>Referentin:</b>	Bernadette Spiesberger
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://forms.office.com/e/W9dcaN1Dty">https://forms.office.com/e/W9dcaN1Dty</a> bis spätestens 08.04.2024

## **WORKSHOPREIHE:**

### **Balance finden: Beruf, Familie und persönliche Entwicklung für berufstätige Mamas**

#### **Inhalt der Workshopreihe**

Working Moms leisten unglaublich viel. In all ihren Rollen: Sie sind Prinzessinnen, Geheimagentinnen und Rock ,n' Rollerinnen, daneben noch Starmanagerinnen und Staranwältinnen, dann wieder Haifische und manchmal sogar Nilpferde.

Ihre Leistung ist unbezahlbar, aber eben auch begrenzt.

Dieser Workshop ist kein One-Hit-Wonder, sondern über 1.000 Kleinigkeiten und Siebensachen, die den Alltag einer Working Mom leichter machen:

- organisatorische Tipps / rebellische Denkanstöße
- poppig peppige Reflexionsübungen zur Selbsterfahrung
- Ausprobieren von neuen Handlungsmustern + Evaluieren / Austausch

Wohl dosiert und hübsch garniert mit viel Erfahrungswissen aus meinem Leben als Working Mom.

#### **Modul 1: Perfektionismus – die Dosis macht`s.**

Ein typisches Thema von (berufstätigen) Frauen. Wir laden Perfektionismus zum Dialog und werden an der Dosis arbeiten: Perfektionismus kann uns zu Höchstleistungen anspornen, soll uns aber auf keinen Fall wie der Esel der Karotte hinterher hechten lassen. Das neue perfekt heißt authentisch!

#### **Modul 2: Proud to be a Working Mom: Setz dir deine Krone auf!**

##### **Self-Care tools für berufstätige Mamas.**

Gemeinsam reflektieren wir: was sind unsere Wurzeln im Nährboden unserer Vergangenheit? Was ist jetzt- genau in diesem Augenblick – Grund, um aus vollem Herzen dankbar zu sein? Und wie gehen wir stark und kraftvoll in eine selbsterschaffene Zukunft als Working Moms. Wir packen eine Werkzeugkiste deluxe!

#### **Modul 3: Wie ein ökonomischer Umgang mit der eigenen Energie gelingen kann.**

Die Kraft der YIN-Energie: Wir erkunden die Bedeutung der weiblichen Energie in unserem Leben und wie sie uns als Working Moms stärken kann. Das Leben im Einklang mit den uns umgebenden Zyklen steht genauso im Fokus wie ein Screening unseres Alltages: wo lassen wir eigentlich unnötig Energie liegen? Und wie tanke ich wieder auf? All diesen Fragen stellen wir uns gemeinsam!



## HARDFACTS

<b>Ort:</b>	Modul 1: TECHCENTER ( <i>Deutsch</i> ) Modul 2+3: Online ( <i>Deutsch</i> )
<b>Termine:</b>	Modul 1: 07.05.2024 (09:00 – 11:30 Uhr) Modul 2: 04.06.2024 (09:00 – 11:30 Uhr) Modul 3: 02.07.2024 (09:00 – 11:30 Uhr)
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Min. 8 – max. 12
<b>Teilnahmegebühr:</b>	290 € für DiMi Mitarbeiterinnen ( <i>gesamte Workshopreihe</i> )
<b>Referentin:</b>	Bernadette Spiesberger
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://forms.office.com/e/DkKqWBE4mZ">https://forms.office.com/e/DkKqWBE4mZ</a> bis spätestens 22.04.2024

## PERFORMANCE-VORTRAG: Working Dads

### Kurzbeschreibung

Du bist Vater und willst für Deine Familie da sein, bist aber auch stark im Beruf eingespannt? Dann herzlich willkommen im Club. Wie Dir geht es den meisten Vätern in unserer Generation. Nur leider fehlen uns die Vorbilder, wie wir die Balance zwischen Karriere, Beziehung und Familienleben gestalten sollen, um das Beste aus allem Herauszuholen.

Darum gibt es den Performance-Vortrag für Working Dads.

In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du Dich nicht mehr zerrissen zwischen allen Rollen fühlst. Anhand kurzweiliger Geschichten aus dem echten Leben bekommst Du Tools aus dem Coaching vermittelt, wie Du Dich in Zukunft besser mental ausrichten kannst.

### HARDFACTS

<b>Termin:</b>	13.06.2024 ( <i>Deutsch</i> )
<b>Uhrzeit:</b>	09:00 – 10:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Online
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	Min. 10 – max. 20
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter
<b>Referent:</b>	Daniel Schlau
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://forms.office.com/e/G51ztF2whi">https://forms.office.com/e/G51ztF2whi</a> bis spätestens 29.05.2024