

Kursprogramm 2025 WORKING FAMILY



Inhaltsverzeichnis

Organisatorisches	3
Übersicht Referent:innen	4
Saferinternet.at	
➤ ELTERNVORTRAG: Kinderfotos im KI-Zeitalter.....	5
➤ ELTERNVORTRAG: Zocken, Daddeln, Spielen Welche Spiele sind angesagt und was müssen Eltern darüber wissen.....	6
Working Moms & Dads	
➤ IMPULSVORTRAG: Die Kunst der Vereinbarkeit: Wie man Job und Elternsein erfolgreich meistert	7
Working Moms	
➤ WORKSHOPREIHE:	8
○ Modul 1: Mein 26h Tag als Working Mom	
○ Modul 2: Perfektionismus – die Dosis macht’s	
○ Modul 3: Proud to be a Working Mom: Setz dir deine Krone auf!	
○ Modul 4: Wie ein ökonomischer Umgang mit der eigenen Energie gelingen kann	
Family Friendly Companies	
➤ IMPULSVORTRAG: Lebensphasenorientiertes Arbeiten als Basis für zukunftsorientierte Unternehmenskulturen	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 angemeldet wird.

Noch Fragen? hier unser Kontakt

TECHCENTER Linz-Winterhafen GmbH (für die DIGITAL MILE Linz)
Fr. Michaela Wittner
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 Referentinnen

Patricia Groß-Bischof, BA Saferinternet.at-Trainerin

Patricia Groß-Bischof 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



Mag. Bernadette Spiesberger Working Moms sowie Working Moms & Dads

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



Irene Maria Walter, MA Family Friendly Companies

Irene Maria Walter begleitet Organisationen bei der Etablierung lebensphasenorientierter Unternehmenskulturen sowie zum staatlichen Gütezeichen als familienfreundliche:r Arbeitgeber:in. Sie sieht die bewusste Auseinandersetzung mit den Lebensphasen, die Beschäftigte im Laufe ihres Erwerbslebenszyklus durchlaufen, als strategischen Wettbewerbsvorteil und wichtigen Faktor für die Zukunftsfähigkeit und Innovationskraft von Unternehmen.

www.irenemariawalter.com

www.arbeitswelten.at



ELTERNVORTRAG Saferinternet.at:

Kinderfotos im KI-Zeitalter

(für Eltern und werdende Eltern - ab der Schwangerschaft)

Inhalt:

- Generative künstliche Intelligenz
- Missbrauch
- Digitaler Kinderschutz

Vortragsbeschreibung:

Ein Erinnerungsfoto hier, ein Schnappschuss da. Das eine kommt in den Familienchat, das andere wird als Profilbild oder Post eingestellt. Im Zeitalter der generativen Künstlichen Intelligenz sollten wir uns das noch besser überlegen als zuvor. Es ist einfacher als jemals zuvor Fotos und Videos zu bearbeiten und zu missbrauchen. Lass uns gemeinsam über den digitalen Kinderschutz sprechen.

„Interessante, kreative Vorschläge zum Einsatz von KI, aber auch Informationen wo und wie es nicht so gut funktioniert.“

„Sehr praktischer Bezug und super Eingang auf Fragen!“

„Ein Vortrag, bei dem man 2h gebannt zuhört ohne mal wegzudriften, ist selten. Liegt sicher auch an der Relevanz des Themas, aber es war sehr lebendig, Anekdoten aus der Praxis haben die Theorie aufgelockert und in Bezug zum echten Leben gestellt.“

HARDFACTS

Termin:	02.04.2025 (Deutsch) 03.04.2025 (Englisch)
Uhrzeit:	09:00 – 11:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 100
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Patricia Groß-Bischof, BA
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/tk430v16mT (Deutsch) https://forms.office.com/e/g5WbSUv1 (Englisch) bis spätestens 17.03.2025

ELTERNVORTRAG Saferinternet.at:

Zocken, Daddeln, Spielen

Welche Spiele sind angesagt und was müssen Eltern darüber wissen (für Eltern von Kindern zwischen 6 und 12 Jahren)

Inhalt:

- Digitale Spiele
- Risiken und Gefahren digitaler Spiele
- Sichere Begleitung auf digitalen Spielplätzen

Vortragsbeschreibung:

Digitale Spiele sind angesagt wie noch nie: Roblox, Brawl Stars, Minecraft, uvm. Worum es in den gewünschten Spielen geht, wissen wir Erwachsenen meist noch, aber über Risiken und Gefahren müssen wir uns dringend unterhalten. Nur so können wir unsere Kinder sicher durch die digitalen Spielplätze begleiten.

„Super praktisch und alltagstauglich erklärt, man spürt wirklich die Erfahrung der Referentin, sie weist auch ausdrücklich auf Gefahren und Stolpersteine hin (Datenschutz!), man merkt ihr aber auch ihre Begeisterung für das Thema an - großartig - danke für diese super Fortbildung!“

„Der Verzicht auf langweilige Folien ist eine gute Entscheidung. Auch die Selbsteinschätzung der Vortragenden als "da bin i wahrscheinlich a weng über-drüber" statt "was ich mache, ist die einzige Wahrheit" fand ich erfrischend ehrlich.“

„Extrem viele Quellen, wo man sich noch weitere Tipps holen kann!“

HARDFACTS

Termine:	12.11.2025 (Deutsch) 13.11.2025 (Englisch)	
Uhrzeit:	14:00-16:00 Uhr	
Ort:	Online	
Teilnehmeranzahl:	Min. 15 - max. 100	
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen	
Referentin:	Patricia Groß-Bischof, BA	
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/ExPTdyDS7P https://forms.office.com/e/w3veZPudvt bis spätestens 27.10.2025	(Deutsch) (Englisch)

IMPULSVORTRAG:

Kunst der Vereinbarkeit: Wie man Job und Elternsein erfolgreich meistert (für Working Moms & Dads)

Kurzbeschreibung

In diesem inspirierenden Impulsvortrag geht es um eine neue Haltung als berufstätige Mama und Papa, 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 organisatorische Tipps und rebellische Denkanstöße, inspirierende Impulse und praktische Ansätze, um als berufstätige Eltern ein erfülltes Leben zu führen.

„Bernadette's Ehrlichkeit und Offenheit war für mich besonders angenehm. Ich habe viel gelernt vom Workshop.“

„Es war sehr praxisbezogen und die eigenen Themen wurden sehr gut aufgegriffen.“

„Da ich selber eine Mentaltrainerausbildung gemacht habe, bin ich immer sehr neugierig auf Neues in diesem Bereich. Ich war beeindruckt. Sehr zu empfehlen! Einfach und effizient. Großes Lob an die Referentin.“

HARDFACTS

Termin:	28.02.2025 (Deutsch)
Uhrzeit:	09:00 – 10:00 Uhr (45 Minuten Inhalt plus 15 Minuten Austausch)
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 10 - max. 20
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für DiMi Mitarbeiter:innen
Referentin:	Mag. Bernadette Spiesberger
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/dWPW7HqaFz bis spätestens 14.02.2025

WORKSHOPREIHE:

Balance finden: Beruf, Familie und persönliche Entwicklung für berufstätige Mamas (für Working Moms)

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: Mein 26h Tag als Working Mom

Wir starten mit einer Bestandsaufnahme: Wie wünsche ich mir mein Leben als Working Mom? Was ist mir wichtig? Und wir unterhalten uns über den Hut, unter den wir bekanntlich alles bringen sollen. Den wollen wir nämlich gemeinsam wegschmeißen. Das spart viele Stresssituationen und bringt innere Ruhe und Gelassenheit. Dabei streifen wir Themen wie die perfektionistischen Ansprüche an Working Moms und vielleicht landen wir auch bei der einen oder anderen Beziehungskiste. Es wird also richtig spannend und real-live.

Modul 2: 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 3: 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 4: 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!

„Persönliche und inspirierende Runde, tolle Frauen, tolle Vortragende! Vertrauensvolle Umgebung, ehrliche Gespräche, hilfreiche und gut umsetzbare Inputs! Alles in allem ein sehr gelungener und wertvoller Workshop!“

„Gute Impulse um das "Working Mum" Life zu verbessern!“

„Nicht nur theoretisch, sondern auch sehr praxisnah. Impulse, die sich auch wirklich umsetzen lassen - hat mir sehr sehr gut gefallen! :) Vielen lieben Dank für eure Bemühungen!“

HARDFACTS

Ort:	Modul 1: TECHCENTER (Deutsch) Modul 2-4: Online (Deutsch)
Termine:	Modul 1: 25.03.2025 (09:00 – 11:30 Uhr) Modul 2: 29.04.2025 (09:00 – 11:30 Uhr) Modul 3: 27.05.2025 (09:00 – 11:30 Uhr) Modul 4: 01.07.2025 (09:00 – 11:30 Uhr)
Teilnehmeranzahl:	Min. 8 – max. 12
Teilnahmegebühr:	380 € für DiMi Mitarbeiterinnen (gesamte Workshopreihe)
Referentin:	Mag. Bernadette Spiesberger
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/DgFXAK4zi6 bis spätestens 06.03.2025

IMPULSVORTRAG:

Lebensphasenorientiertes Arbeiten als Basis für zukunftsorientierte Unternehmenskulturen

Kurzbeschreibung

Viele Führungskräfte und HR-Manager:innen empfinden es zunehmend als Drahtseilakt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche von Mitarbeiter:innen und deren Lebenssituationen einzugehen.

Einerseits ist die Suche nach individuellen Lösungen zeitlich sehr ressourcenintensiv, andererseits droht man dadurch einen Wildwuchs an Herangehensweisen im Unternehmen zu fördern, durch den man früher oder später den Überblick verliert. Gleichzeitig kann und will man es sich als Arbeitgeber:in nicht leisten, individuelle Wünsche pauschal abzulehnen.

Lebensphasenorientiertes Arbeiten kann hier Abhilfe schaffen und eine Struktur bieten, um sinnvolle Maßnahmen im Unternehmen zu etablieren. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie Beispiele, wie lebensphasenorientiertes Arbeiten in Unternehmen konkret umgesetzt werden kann.

Zielgruppe

HR-Manager:innen, People&Culture-Manager:innen, interessierte Führungskräfte der DIGITAL MILE

„Frau Walter hat uns im gesamten Projektverlauf sehr professionell, mit Hands-on-Vorschlägen begleitet. Damit wurde nicht nur die Durchführung des aufwändigen Auditierungs-Prozesses „Familie und Beruf“ wesentlich erleichtert, sondern auch zahlreiche Vorschläge zur Umsetzung der einzelnen Themen gesetzt.“

HARDFACTS

Termin:	17.03.2025 (Deutsch)
Uhrzeit:	09:00 – 10:00 Uhr
Ort:	Online
Teilnehmeranzahl:	Min. 10 – max. 20
Teilnahmegebühr:	Kostenlos für HR-Manager:innen, People&Culture-Manager:innen, interessierte Führungskräfte der DIGITAL MILE Linz
Referentin:	Irene Maria Walter, MA
Anmeldung:	https://forms.office.com/e/mNxgpx6SHA bis spätestens 03.03.2025