



**DIE GRÜNE  
BILDUNGS-  
WERKSTATT**

ooe.gbw.at



# woman in politics

**Grünes Politiktraining für Frauen**

Jänner bis Juni 2025

# woman in politics

**Lehrgang mit vier Modulen.**

**Jänner – Juni 2025**

Der Lehrgang richtet sich an interessierte Frauen, die sich politisch engagieren und Veränderung ermöglichen wollen. Er soll ermutigen, sich stärker in gesellschaftspolitischen Belangen auf allen möglichen Ebenen einzubringen.

Dieser Lehrgang ist bereits viermal mit sehr positivem Feedback der Teilnehmerinnen durchgeführt worden und soll daher auch weiter in der Angebotspalette bestehen bleiben.

Inhalte: Die Kompetenzen der Frauen in den Bereichen Führung und Politik zu stärken und sie gleichzeitig ermutigen, sich stärker auf allen möglichen Ebenen zu engagieren und zu Wort zu melden.

Grün denkende Frauen in ganz OÖ sollen motiviert werden, selbstbewusst Verantwortung zu übernehmen und sich auch um führende Rollen und Funktionen zu bewerben.

Teilnehmerinnen erhalten nach Teilnahme an allen 4 Modulen ein Zertifikat der Grünen Bildungswerkstatt Oberösterreich.

# infos

## **TEILNAHMEBEITRAG:**

€ 1.000,-

GBW-Mitglieder € 500,-

Mitglieder Grüner Teilorganisationen € 750,-

Tagesverpflegung ist inkludiert. Selbst zu tragen sind die Kosten der An- und Abreise bzw. evtl. Übernachtungen.

## **ALLGEMEINE INFOS UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN:**

[ooe.gbw.at/agbs/](http://ooe.gbw.at/agbs/)

Teilnehmerinnen: max. 12 Personen

Kinderbetreuung: ist auf Anfrage möglich

## **ANMELDUNGEN UND INFORMATION:**

Heidi Obermaier steht unter

0732 739400-528 oder

[heidi.obermaier@gbw.at](mailto:heidi.obermaier@gbw.at)

gerne zur Verfügung.



# Ich und meine Role Models - Kick-off und Frau sein in der Politik

Im ersten Modul des Lehrgangs geht es darum, einander kennen zu lernen, als Gruppe zusammen zu finden und um den methodischen und inhaltlichen Einstieg.

Die Ist-Situation von Frauen in der Politik wird analysiert und die geschichtliche Entwicklung von Frauen in der Österreichischen Politik betrachtet. Zugleich ist es auch der Einstieg in Überlegungen zu den eigenen politischen Zielen.

Am Freitag Abend schauen wir uns gemeinsam den Film "Die Dohnal" an und reflektieren auch anhand ihrer

Biografie die Rolle von Frauen in der Politik.

## REFERENTINNEN:

### Heidi Obermaier

(Lehrgangslleitung) plant, entwickelt und leitet für die Grüne Bildungswerkstatt in OÖ unterschiedliche Lehrgänge für Frauen und Kommunalpolitik.

### Birgit Buchinger

von Solution Salzburg, eine Einrichtung für Sozialforschung auf höchstem Niveau ohne Berührungsängste zu politisch und sozial brisanten Themen. Dabei stützt sie sich auf ein breitgefächertes interdisziplinäres Netzwerk und KooperationspartnerInnen. Im Portfolio unter vielem anderen auch Organisationsentwicklung & Personalentwicklung.

[www.solution.co.at](http://www.solution.co.at)

**Termin:** 24./25. Jänner 2025

**Uhrzeit:** Freitag, 14 - 21 Uhr und  
Samstag, 9 - 18 Uhr

**Ort:** Linz, Dachsaal der GBW  
Landgutstraße 17



# Meine grüne Erzählung: Storytelling als Werkzeug der Emotionalisierung in Rede und Argumentation

Bei diesem Modul bekommen die „WIP“ Werkzeuge in die Hand, mit deren Hilfe sie selbstbewusst und kompetent auftreten und mit ihren Inhalten im Gedächtnis der Zielgruppen bleiben.

## INHALTE:

- warum das Gehirn wichtig ist, obwohl sich doch alles um Emotionen dreht
- wie du es mit Storytelling schaffst, dass dir zugehört wird
- was Storytelling mit Framing und Re-Framing zu tun hat
- dass du mit Wörtern die Sinne ansprechen musst, damit man sich an dich und deine Inhalte erinnert
- wie eine Argumentationskette geknüpft wird und schließlich,
- dass alles, was scheinbar leicht daherkommt, tatsächlich sehr viel Arbeit und Vorbereitung bedarf

## REFERENTIN:

### Ingeborg Jakubuff

hat Kommunikationswissenschaft studiert. Ab 1991 war sie in Hörfunk und TV als Moderatorin, Redakteurin und Chefin vom Dienst im Aktuellen Dienst des ORF tätig. Sie produzierte u.a. die ZiB3 und die politischen Diskussionssendungen des ORF (Sonntagstalk, Pressestunde, Europa-studio). Als Universitätslektorin leitet sie Lehrveranstaltungen zu den Themen Emotionalisierung in Wort, Ton und Bild.

**Termin:** 22. März *oder* 5. April 2025

(Bei diesem Modul wird, bei voller Teilnehmerinnenzahl, die Gruppe geteilt um den optimalen Trainingserfolg zu erreichen.)

**Uhrzeit:** 9 - 18 Uhr

**Ort:** Linz, Dachsaal der GBW



# Sich durchsetzen, wenn es darauf ankommt - Verhandlungstraining

Verhandeln ist ein Handwerk, das erlernt werden kann und geübt sein will. Verhandlungen begleiten uns ständig: Miete, Gehalt, Urlaubsziel, ... Vor allem in der Politik befinden wir uns laufend in Situationen, wo wir überzeugend wahrgenommen werden wollen.

Daher beschäftigen wir uns in diesem Modul damit, wie wir uns auf Verhandlungen vorbereiten, auf welche Strategien und Taktiken gerne zurückgegriffen wird und wie wir diese beim Gegenüber erkennen und erwidern. Wir üben verbale und nonverbale Reaktionen zu interpretieren und darauf zu reagieren, besonders wenn es um männliche Gegenüber geht.

Sowohl gut ausformulierte, als auch spontan entwickelte Argumente helfen bei der Vorbereitung und in Verhandlungen, ebenso wie die Aufteilung von Rollen, wenn im Team verhandelt wird.

Das Bewusstsein für den eigenen Status ermöglicht - selbst schwierige Gespräche und Verhandlungen - zu einem für alle zufriedenstellenden Ablauf zu gestalten.

## REFERENTINNEN:

**Barbara Willensdorfer und Anna Keckl**

Die Lebensraum Arbeit Consulting GmbH arbeitet für eine (Arbeits-) Welt, in der Menschen gesund und freudvoll tätig sein können.

Miteinander bieten sie Expertise in Arbeits- und Organisationspsychologie, Gesundheitspsychologie, Mediation, Systemische integrative Beratung und sind Trainerinnen für Kommunikation und Rhetorik.

[www.lac.or.at](http://www.lac.or.at)

**Termin:** 16./17. Mai 2025

**Uhrzeit:** Freitag, 14 - 19 Uhr  
und Samstag, 9 - 18 Uhr

**Ort:** Linz, Dachsaaal  
der GBW



# Als Frau – Karriere in der Politik Klare Ziele und strategischer Plan

Das Abschlussmodul des Lehrgangs legt den Fokus darauf den individuellen Gewinn des Lehrgangs zu reflektieren und eine persönliche Strategie in Richtung der eigenen Ziele zu überlegen. Hilfreich können dabei die Analyse der emotionalen Ladung, das Finden eines individuell passenden Sprachbilds oder das Kreieren eines Mottos sein.

Dazu gibt es Inputs über die Besonderheiten weiblicher Karriereplanung, insbesondere den kreativen Umgang mit „Killerphrasen“.

## REFERENTIN:

### Mag.<sup>a</sup> Christina M. Beran

ist als selbstständige Psychologin in Wien tätig. Sie hält Vorträge, Keynotes und Fortbildungen in ganz Österreich. Als Coach und Strategieberaterin unterstützt Sie zudem Politiker:innen, Entscheidungsträger:innen in Wirtschaft und Verwaltung und Personen öffentlichen Interesses. Sie ist als Expertin immer wieder Gast in unterschiedlichen Medien (Print, Radio, TV).

Außerdem ist sie Autorin von zwei Büchern “Machbar. Gut gegen aufschieben.” und “Lern-Hacks”  
[www.beran-psychologie.at](http://www.beran-psychologie.at)

**Termin:** 28. Juni 2025

**Uhrzeit:** 9 - 18 Uhr

**Ort:** Linz, Dachsaal der GBW



# Woman In Politics Feedback von Teilnehmerinnen

“Ich möchte auch nochmal ein herzliches Dankeschön sagen, für die tolle Organisation und das tolle Seminar! Danke für das Erinnerungsalbum, das ist wirklich eine schöne Erinnerung.“

*Ulrike Ellinger*



„Es hat mir so gut getan, in diesem Kurs so viele starke und engagierte Frauen zu treffen und von ihnen zu lernen! Wir sind viel stärker als wir denken!“

*Lisi Leifer-Lepic*

“Ein toller Lehrgang, eine großartige Gruppe sowie eine angenehme und engagierte Begleitung, herzlichen Dank dafür! Nachdem die GBW so interessante Angebote hat, geh ich davon aus, dass ich in absehbarer Zeit wieder bei euch aufschlagen werde...”

*Sylvia Öhlinger*



Foto: Martin Wiesler



“Für mich war der WIP-Lehrgang eine sehr wertvolle Erfahrung und Bereicherung. Jedes einzelne Modul war lehrreich, inspirierend und stärkend, und es hat immer Spaß gemacht. Der Lehrgang sowie der Austausch mit den anderen Frauen in einem geschützten Rahmen haben mir geholfen, ein klareres Bild von meinen eigenen Fähigkeiten und Zielen zu formen. Vielen Dank für diese Möglichkeit!”

*Alina-Maria Ratzenböck*