

# Ziele aktiv planen und erreichen

## Wie finde ich eine gelungene Balance?

### Inhalt und Ziele

Frauen haben verschiedene Rollen (Mitarbeiterin, Mutter, Partnerin etc.). Für die innere Balance, das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit dem persönlichen Lebensverlauf ist das Erreichen eigener Ziele wesentlich. Mitarbeiterinnen, die sich als Mitgestalterinnen erleben, können sich aktiver und motivierter in den Berufsalltag einbringen.

- Ein Ziel definieren und aktiv an der Umsetzung arbeiten
- Methoden und Tools zur strukturierten Planung kennenlernen
- Die eigenen Motoren aufspüren – Was hemmt und was motiviert mich?
- Erkennen, wo es Hilfe und Unterstützung gibt
- Unterschiedliche Wege zum Ziel – mit Vor- und Nachteilen – erkennen und abwägen
- Den Umgang mit Angst, Stress und Blockaden erlernen
- Das Ziel und seine Folgen reflektieren

### Lernmethode

Theorie-Input, individuelle Anleitung, Einzel- und Gruppenübungen, Praxisbeispiele, Gruppendiskussion

### Zielgruppe

Frauen mit Matura (A2/v2) oder mit mittlerem Schulabschluss bzw. Lehrabschluss (A3/v3)

### Trainerin

- Frau Dipl.-Ing. Karin Böhm, BEd, Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft

### Zeit & Ort

*Dauer:* 2 Tage  
*Seminarnummer:* BS 201  
*Termin:* 19.–20. September 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

### Organisation

*In Verantwortung von:* Frau Mag. Margret Lammert  
*Sekretariat:* Frau Elisabeth Fröhlich

### Über die Trainerin

*Dipl.-Ing. Karin Böhm, BEd*  
Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft und Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik; Lehrende, Trainerin und Mediatorin  
[ke.boehm@aon.at](mailto:ke.boehm@aon.at)