

**Die Bildung und
die Emanzipation
der Frauen sind
die größten Werkzeuge,
um die Menschheit
zu verändern.**

*Emilia Pardo Bazán **



Frauen | 2025 & 2026

Gewalt an Frauen ist immer noch ein besorgniserregendes Thema, das wir nicht ignorieren dürfen. In unserem Programm setzen wir daher einen Fokus auf Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen, um physische und mentale Stärke zu fördern. Feministische Bildung – ein Schlüssel zur Selbstermächtigung. Ebenso wichtig ist das Wissen um Gendermedizin, die spezifische Gesundheitsbedürfnisse von Frauen berücksichtigt. Sie finden aber auch umfassendes rechtliches Wissen zu Karenzzeiten, Scheidungsrecht und Pensionsregelungen für Frauen. Diese Kenntnisse sind entscheidend, um selbstbestimmt und informiert Entscheidungen treffen zu können. In unserer zunehmend digitalen Welt ist es unerlässlich, sowohl online als auch offline gerüstet zu sein. Daher umfasst unser Programm auch Workshops und Kurse, die Frauen helfen, sich in beiden Bereichen sicher und kompetent zu bewegen.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie, wie Bildung uns dabei hilft, das eigene Potenzial zu entfalten und aktiv die Veränderung anzustreben, die wir in der Welt sehen möchten.

Mag. Brigitte Singer

*Fachbereich **Frauenbildung***

- Frau & Leben – 22**
- Frau & Geschichte – 26**
- Frau & Gesundheit – 27**
- Frau & Recht – 29**
- Frau & Sicherheit – 31**
- Frau & Digitalisierung – 33**

Open Science – Wissenschaft hautnah: Unter diesem Titel arbeiten wir mit der Universität Salzburg zusammen, damit die Bildungsinhalte immer nahe an Ergebnissen aus der Wissenschaft sind.

In Salzburg wird zum Thema **Frauen** zum Beispiel dazu geforscht:

- ▶ **Frau & Gesundheit:** Schlaf und Gedächtnis während der Schwangerschaft (Assoz. Prof. Dr. Kerstin Hödlmoser & Team)
- ▶ **Sex Hormones and Gender Neuroscience** (Prof. Dr. Belinda Pletzer & Team)

* *Emilia Pardo Bazán (1851–1921), spanische Schriftstellerin, Journalistin*



Workshop

SOLANGE Gleichberechtigung eine ewige Baustelle ist

Wozu brauchen wir noch Feminismus?

In der Kunst liegt die Freiheit, sagt man. Die Künstlerin Katharina Cibulka zeigt Beispiele von geschlechtsspezifischen Ungleichheiten. Im Mittelpunkt: der Alltag von Frauen und Mädchen. Sie erleben andere Situationen als Männer/Buben. Jede hatte schon mit diskriminierendem und/oder übergriffigem Verhalten zu tun. Wir reden in geschütztem Rahmen darüber. Mit eigenen SOLANGE-Sätzen bieten wir ein persönliches Ventil und schaffen einen Raum des gegenseitigen Empowerns.

Seit 2018 montiert Cibulka mit ihrem Team riesige Sätze auf Baustellen, die mit „Solange ...“ beginnen und „... bin ich Feminist:in“ enden. Diese werden von Hand mit pinkem Tüll im traditionellen Kreuzstich auf ein Gerüstnetz gestickt, benennen einen Missstand und regen zu Diskussionen an – bislang auf 28 Baustellen in 7 Ländern.

Referentinnen

Mag. Katharina Cibulka Künstlerin

Mag. Tina Themel Kommunikationswissenschaftlerin

Kontakt: solange_theproject@chello.at

Dauer: nach Vereinbarung – 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 600,-

Zielgruppe: Mädchen- und Frauengruppen, Schulklassen, Teams, Kulturinitiativen, Studierende



Vortrag

Mit Schwung und Farbe durch den Alltag

Einführung in das Genusstraining

Viele kennen das Gefühl, keine freie Zeit für sich zu haben. Die Arbeit häuft sich, Schuldgefühle und Ärger über nicht Erledigtes dominieren an so manchen Tagen. Auf der Strecke bleiben Genuss, Wohlbefinden, gute Laune, Humor und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse.

Bei diesem Angebot erfahren Sie, wie Sie trotz der notwendigen Aufgaben jeden Tag neue Kraft und Farbe in Ihr Leben bringen können. Das kleine und einfache Genusstraining ermöglicht Ihnen, den Alltag einfacher zu gestalten und auch Veränderungen umzusetzen. Sie benötigen dazu nur den Mut, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, und die eigene Erlaubnis, kurze Momente der Zufriedenheit und Kraft mit allen Sinnen zu erleben.



Referentin

Mag. Birgit Schauptensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

Wenn Frauen reisen

Reisen mit Sinn

Gerade Frauen wollen oft alleine verreisen und vermissen dabei die Möglichkeit, Sinnhaftigkeit mit dem Reisen zu verbinden.

Was wollen Frauen auf Reisen erleben? Welche Projekte gibt es, die Frauen unterstützen oder neue Einblicke in unbekannte Länder ermöglichen? Nachhaltiges Reisen will auch geplant sein – dafür gibt es wertvolle Tipps.

Referentin

Tina Eckert MA

Gründerin von Karmalya – Reisen mit Sinn

Kontakt: office@karmalaya.com

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-



Vortrag

Faire Kleidung

Mode mit Visionen

Faire Mode ist in. Dabei treffen Design und Qualität auf soziale Verantwortung. Kaum ein anderer Bereich hat so viele emanzipierte Frauen hervorgebracht wie die Textilindustrie – sie ist auch heute noch Schauplatz Nummer 1 für Themen der Mode und der Rechte am Arbeitsplatz.

Wo gibt es Faire Mode und was sollten wir bei unserer Kaufentscheidung über Kleidung wissen?

Referentinnen

Christine Bliem WELTLADEN Golling

Sonja Schachner Südwind

Kontakt: office@suedwind.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: nach Vereinbarung

Kooperation: Südwind Salzburg

Vortrag

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Perspektiven ohne Stress

In diesem Angebot liegt der Fokus auf der eigenen Wahrnehmung von Stress und Überforderung. Der theoretische Input wird mit einfachen Alltagsübungen und Tipps praktisch umgesetzt. Es wird gelernt, der eigenen Überlastung frühzeitig entgegenzuwirken.

Die Übungen eignen sich bestens für zwischen- und können in den täglichen Ablauf integriert werden.

Vortrag

Erfolgsfaktor Fehlerkultur

Verstehen und besser machen

Wir sehen oft nur die Fehler und sind vor allem damit beschäftigt, Fehler zu vermeiden. Ohne Fehler findet aber kein Lernen statt und wir kommen nicht weiter.

Wie können wir erfolgreich damit umgehen und so einen positiven Lernweg ermöglichen?



Referentin

Mag. Daniela Burns

Erwachsenenbildnerin, Organisationsentwicklerin

Kontakt: office@danielaburns.at

Dauer: 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 160,-



Workshop

Wie komme ich an?

Selbstpräsentation und Wirkung

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance, weil er nämlich in drei Sekunden vorbei ist.

Was wir dabei beachten sollen und wie wir uns besser präsentieren können, dafür gibt es ein paar einfache Tipps. Mit Kreativität, jeder Menge positiver Energie und dem Gespür für das Wesentliche und die sozialen Codes, die wir beherrschen sollten, gibt die Referentin hilfreiche Anleitung und Einblicke in unser Auftreten.

Referentin

Mag. Daniela Burns

Erwachsenenbildnerin, Organisationsentwicklerin

Kontakt: office@danielaburns.at

Dauer: 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 160,-



Workshop

Ohne Worte

Selbstbewusstsein und Ausstrahlung für Frauen durch Körperarbeit

Der Workshop verbindet Theorie und Praxis in einem ausgewogenen Verhältnis. Durch interaktive Vorträge, Gruppenarbeit und individuelle Reflexionen erhalten die Teilnehmerinnen Einblicke in die Prinzipien der Körperarbeit. Rollenspiele und Simulationen bieten die Möglichkeit, das Gelernte in einem geschützten Rahmen auszuprobieren.

Inhalte

- ▶ **Grundlagen der Körperarbeit:** Verstehen, wie Körperhaltung und -bewegung die Selbstwahrnehmung und das Auftreten beeinflussen.
- ▶ **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Praktische Übungen, um durch Körperarbeit das Selbstvertrauen zu fördern und Stress zu reduzieren.
- ▶ **Verbesserung der Ausstrahlung und Präsenz:** Techniken, um in sozialen Interaktionen und im Alltag eine positive und starke Ausstrahlung zu erzielen.

Referentin

Mag. Karin Feldinger

Beraterin und Trainerin

Kontakt: karin.feldinger@salzburg.gv.at

Dauer: 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 320,-



Workshop

Ich bin mehr Wert

Die Kunst, erfolgreich mehr zu fordern

Dieser Workshop ist speziell für Frauen konzipiert, die ihre Fähigkeiten im Verhandeln schärfen und lernen möchten, effektiv mehr für sich selbst einzufordern – sei es im beruflichen Umfeld, im privaten Rahmen oder in gesellschaftlichen Situationen.

Inhalte

- ▶ **Effektive Verhandlungstechniken:** Grundprinzipien des Verhandeln und wie Frauen sie zu ihrem Vorteil nutzen können.
- ▶ **Selbstbewusstsein durch Körperarbeit:** Praktische Übungen, um die Körperhaltung zu optimieren und so das Selbstbewusstsein zu stärken.
- ▶ **Rollenspiele zu Verhandlungssituationen:** Simulierte Verhandlungen, in denen Teilnehmerinnen lernen, ihre Anliegen klar und überzeugend zu kommunizieren.

Kurze Theorieeinheiten wechseln mit praktischen Übungen ab. Durch gezielte Körperarbeit lernen die Teilnehmerinnen, wie sie ihre physische Präsenz als Werkzeug nutzen können, um ihre Verhandlungsposition zu stärken.

Referentin

Mag. Karin Feldinger

Beraterin und Trainerin

Kontakt: karin.feldinger@salzburg.gv.at

Dauer: 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 320,-



Vortrag

Ohne uns geht gar nichts! Frauenwahlrecht in Österreich

Das Frauenwahlrecht ist in Österreich heute eine Selbstverständlichkeit. Doch welchen jahrzehntelangen Kampf viele Frauen – und auch Männer – dafür geführt haben, ist uns oft nicht mehr bewusst. Von den Suffragetten bis zur Frauenbewegung, bürgerlichen und katholischen Frauen, die nicht mehr länger hinnehmen wollten, ohne Rechte zu sein, erzählt die Geschichte. Bis heute haben sich aus dieser Bewegung viele bedeutende Veränderungen ergeben – diese geben Frauen aktuell Rückenwind. Denn viele Themen sind immer noch auf der Agenda und werden immer mehr zu einem gemeinsamen Projekt für ein gutes Leben – egal, für welches Geschlecht.



Referentin

Mag. Maria Embacher

Coaching – Supervision – Training, Frau & Arbeit Salzburg

Kontakt: info@mariaembacher.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** kostenlos**Kooperation:** Frau & Arbeit

Vortrag

bewegen. verändern. gestalten.

Geschichte der Frauenbewegung
verstehen und gemeinsam in
die Zukunft gehen

Ein Angebot für politisch interessierte Frauen, die etwas bewegen wollen. Frauen kämpfen schon seit 200 Jahren dafür, dem Mann in allen Lebenslagen gleichgestellt zu sein. Wie hat dieser Aufbruch der Frauen begonnen? Wie haben sie sich für ihre Rechte eingesetzt? Was haben sie erreicht? Diese und andere Fragen werden im Laufe dieses Vortrags beantwortet, indem wir uns vor allem auf fünf wesentliche Punkte im Leben einer Frau konzentrieren: Arbeit, Bildung, Recht, politische Teilhabe und Sexualität.

Worauf können wir heute, in der dritten Welle der Frauenbewegung, aufbauen? Wagen wir gemeinsam einen Ausblick auf das, was wir noch tun können, um für unsere Töchter eine gerechte Welt zu hinterlassen.



Referentin

Mag. Birgit Kallunder

Erwachsenenbildnerin, Leadermanagerin Pongau

Kontakt: bweissenbichler@telering.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** € 120,-



Vortrag

Gendermedizin

Wenn Medizin bei Frauen anders wirkt

Die Gendermedizin – oft auch „geschlechtsspezifische Medizin“ – hat ihre Wurzeln in der Frauenbewegung. Lange Zeit war nicht nur das allgemeine Weltbild männlich dominiert, auch in der Medizin diente der Mann als Prototyp des Menschen. Das medizinische Wissen hinsichtlich Krankheitsbildern, Diagnose und Therapie orientierte sich an diesem einen Modell: 35 Jahre, 80 kg, weiß, männlich.

Worauf sollen Frauen achten? Dieses Thema reicht von Gesundheitsverhalten und Prävention über Symptome, Krankheitsverlauf und Diagnose bis zu Therapie und Rehabilitation.

Referentin

**Expertin des
FrauenGesundheitsZentrums Salzburg**

Kontakt: office@fgz-salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: nach Vereinbarung



Vortrag

Gesunder Schlaf – eine Wohltat! Schlafhygiene

Unser Schlafverhalten verändert sich im Laufe des Lebens stetig. Diese Veränderungen können belastend wirken und im Endeffekt zu einer Schlafstörung führen.

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die – für Sie einfach umsetzbare – Schlafhygiene, einige „traditionelle“ Alltagsannahmen werden kritisch hinterfragt. Denn Schlaf dient der Erholung und Regeneration des Körpers und soll nicht zur Alltagsbelastung beitragen.



Referentin

Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

Manipulation am Küchentisch

Gesundes Leben – einfach oder Zauberei?

Schlank ist sexy, Vollwert, Bio, E 440a, vegan, fangfrisch, genusstauglich, Essen aus dem Drucker, Aromen, Bluthochdruck, probiotisch, Qualität, novel food, Vitamine, Tierwohl, MHD, saisonal, Nahrungsergänzungsmittel, Adipositas, Bewusste Ernährung – einfach oder Zauberei?

Unsere Nahrung soll alle Bedürfnisse abdecken und zugleich rasch und schmackhaft zubereitet werden. Einerseits ermöglicht die Bequemlichkeit am Kochtopf der Lebensmittelindustrie Kreativität und Manipulation in vielen Richtungen, andererseits beeinflussen Werbungen bewusst oder auch unbewusst unser Ernährungsverhalten. Laut einer österreichischen Studie (Mai 2022) konfrontieren Influencer Teenager mit Werbeprodukten, von denen 75 % aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht an Kinder vermarktet werden dürfen.

Referentin

Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 208,-



Vortrag

„Lady's Night“

Hitzewallung und Lebenslust

Bei diesem Angebot geht es um Chancen und Herausforderungen, die auf Frauen in der Lebensmitte warten. Längst haben die Wechseljahre ihren Schrecken verloren. Frauen jenseits der 40 sind in der Mitte des Lebens angekommen. Nach Jahren voll mit Verpflichtungen haben sie endlich Zeit für sich und wollen diese nutzen.

Selbstpflege mit Heilpflanzen für die gesundheitsbewusste Frau: Sie erfahren mehr darüber, was Mutter Natur an Unterstützung bereithält. Die Veränderung in der Mitte des Lebens betrifft auch die Mitte unseres Körpers – den Beckenboden. Sie lernen, wie Sie daraus ein starkes Zentrum machen.



Referentin

Barbara Schnöll

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, geprüfte Wechseljahreberaterin, Beckenbodentrainerin

Kontakt: office@vollblutweiber.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-



Vortrag

Auskommen mit dem Einkommen

Allein zurechtkommen

In Zeiten enormer Teuerungen der Lebenshaltungskosten stehen besonders Menschen mit geringem Einkommen vor großen Herausforderungen.

Bei diesem Angebot für Alleinerziehende erhalten sie spezielle Informationen, wo und wofür sie Förderungen beantragen können, um finanzielle Entlastung zu schaffen, sowie praktische Möglichkeiten, wie sie Kosten senken und effektiv Geld sparen können.

Durch wertvolle Tipps und Austausch mit Gleichgesinnten erhalten sie die Möglichkeit, ihre finanzielle Situation zu verbessern.



Referentin

Mag. Claudia Oberhuemer MA

Beraterin und Trainerin, Frau & Arbeit

Kontakt: c.oberhuemer@frau-und-arbeit.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** kostenlos**Kooperation:** Frau & Arbeit

Vortrag

Bessere Absicherung für Frauen

Tipps für den Versicherungsdschungel

Fehlende Beitragszeiten, geringfügige Beschäftigungen oder die Mitversicherung beim Ehegatten führen dazu, dass Frauen Versicherungszeiten fehlen und ihre Pension daher entsprechend niedrig ausfällt.

Der Referent weiß aus jahrelanger beruflicher Erfahrung Bescheid über diese Umstände, er zeigt Wege der sozialen Absicherung auf und gibt wertvolle Tipps.

Referent

Josef BartlPensionsexperte a.D. der SVB
(Sozialversicherungsanstalt der Bauern)**Kontakt:** j.bartl@sbg.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** € 120,-



Vortrag

Ist das genug?

Frauen und ihre Pension

Wie wird Ihre Pension errechnet? Wissen Sie das? Welche Möglichkeiten gibt es, die Pension genauer zu planen, Altersteilzeit zu nutzen oder früher in Pension zu gehen? Was bedeutet Betriebspension, und bringt eine freiwillige Höherversicherung mehr Pension und mehr Sicherheit im Alter? Was bedeutet es, jahrelang in Teilzeit zu arbeiten, und wann steht mir Witwenpension zu?

Diese und viele weitere Fragen zur Pension von Frauen werden wir bei diesem Angebot beantworten.

Referentin

Rechtsexpertin der AK Salzburg

Kontakt: kontakt@ak-salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos



Vortrag

Den Frauen ihre Rechte

Nicht mehr und auch nicht weniger

Das Gleichbehandlungsgesetz regelt ganz genau, wann eine Gleichbehandlung vorliegt und wann es nötig ist, diese herzustellen – ob es nun eine ungleiche Bezahlung oder innerhalb des Arbeitsbereiches eine ungleiche Behandlung bei Vorrückungen, Sonderzahlungen, Bevorzugung bei Bewerbungsverfahren oder Ausschreibung etc. ist oder ob es sich um ungleiche Preise für Dienstleistungen handelt.

Referentin

Rechtsexpertin der AK Salzburg

Kontakt: kontakt@ak-salzburg.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos



Vortrag

„Selbst-Sicher“ online und offline unterwegs

Angebot für Mädchen und Frauen

Das Gefühl von Sicherheit ist etwas Subjektives und bedeutet Geschütztsein vor Gefahren und Schaden. Gerade Mädchen und Frauen fühlen sich an vielen Orten gar nicht sicher. Im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause und im Internet ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, wie ich mich schützen kann. Bei diesem Angebot geht es darum, Handlungsoptionen aufzuzeigen und mögliche Gefahrensituationen – online und offline – rechtzeitig zu erkennen.

Informationen zu Kommunikation, Angst, Stress, Risiko, Gefahr und Körperwahrnehmung sollen präventiv Eltern, Familien, Gemeinden und Schulen zur Verfügung gestellt werden. Dieses Angebot dient dazu, Fragen zur Sicherheit und Gewaltfreiheit zu diskutieren und Hilfen zu thematisieren.



Referentin

Birgit Proksch BA, MA

Soziale Arbeit, Sucht- und Gewaltprävention, Rausch- und Risikopädagogin

Kontakt: birgit.proksch@weg-begleiter.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 144,-



Workshop

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Im Fokus: Jiu Jitsu

Das Selbstverteidigungstraining ist an der Realität orientiert und daher im Selbstverteidigungsfall voll einsetzbar. Die Anwendung der Techniken im Selbstverteidigungsfall erfolgt unter persönlicher Verantwortung und unter Bedachtnahme auf das nationale Notwehrrecht.

Inhalte:

- ▶ Kurze und effektive Lösetechniken
- ▶ Schläge und Tritte
- ▶ Koordinatives Training
- ▶ Präventive Selbstverteidigung
- ▶ Selbstvertrauen
- ▶ Rechtliche Grundlagen

Referierende

**Trainerin bzw. Trainer vom
Polizeisportverein Jiu Jitsu**

Kontakt: office@psv-jiujitsu.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: nach Vereinbarung



Vortrag

Gewaltschutzgesetz in Österreich

Frauen und Mädchen schützen

Grundlagen des Gewaltschutzgesetzes in Österreich: Welche Möglichkeiten haben Frauen und Mädchen, sich vor Gewalt zu schützen? Und was sollten Sie über das Wegweiserecht, Schutz bei Stalking und Cybermobbing, Pfefferspray und Taschenalarm, LUISA und über andere wichtige Aspekte zur öffentlichen Sicherheit von Frauen wissen?

Über diese und andere Fragen wird informiert und gesprochen.



Referentin

Mag. Maria Embacher

Coaching – Supervision – Training, Frau & Arbeit Salzburg

Kontakt: info@mariaembacher.at**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** kostenlos**Kooperation:** Frau & Arbeit

Infoabend

Was sagen? Was tun?

StoP – Gemeinde ohne Partnergewalt

Achtsam hinschauen und nicht wegschauen: Das Angebot richtet sich an alle, die „StoP“ kennenlernen und Zivilcourage ausüben wollen. Dieses Projekt läuft erfolgreich in 7 österreichischen Gemeinden und in der Stadt Salzburg in 4 Stadtteilen.

Gewalt an Frauen und Mädchen hat in unserer Gemeinde keinen Platz. Wie könnte das funktionieren?

Eine Frau verteilt StoP-Flyer im Einkaufszentrum. Im Schaukasten der Gemeinde hängt die Nummer der Frauenhelpline.

Eine Nachbarin aus der StoP-Frauengruppe macht das Thema Partnergewalt beim Friseur, in der Arztpraxis, im Gasthaus zum Gespräch. Vor der Kirche steht eine StoP-Bank mit der Aufschrift: Hier ist kein Platz für Gewalt an Frauen und Mädchen.

Betroffene Frauen schämen sich nicht, sondern holen sich in der Nachbarschaft Rat. Sie wissen, sie treffen auf Verständnis und Unterstützung, nicht auf Hilflosigkeit. Das ist unser Ziel.



Referentin

Mag. Maria Rösslhumer

Initiatorin und Vorsitzende des Vereins StoP in Österreich, Gewaltschutzexpertin und Feministin

Kontakt: maria.roesslhumer@stop-partnergewalt.org**Dauer:** 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** € 120,-

Zielgruppe: Mädchen- und Frauengruppen, Schulklassen, Kulturinitiativen, Studierende, Seminarbäuerinnen, Ortsgruppen, Vereine, wenn gewünscht, auch unterstützende Männer



Offene Gesprächsrunde

Frauen: reingelegt?

Betrug und Betrugsversuche im Internet

Wie kann es passieren, dass (auch) Frauen täglich auf Tricks von Betrügerinnen und Betrügern im Internet hereinfliegen? Viel ist davon zu hören und doch passiert es immer wieder. Was sind die Gründe? Einsamkeit? Angst? Gier? Welche Tricks werden angewendet? Und wie schützt man sich davor?

Nach Informationen zu aktuellen Fällen und Methoden sprechen wir in einer offenen Gesprächsrunde über eigene Erfahrungen, Fragen und Meinungen.



Referierende

RI Marion Herzog

Kriminalprävention Polizei Pinzgau

Social-Media-Expertinnen

aus dem Projekt „smuFi“

Kontakt: sabine.hauser@bz-saalfelden.salzburg.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 150,-

Sonstiges: Die Veranstaltung ist nur für Frauen zugänglich und nur im Pinzgau buchbar.

Kooperation: Bildungszentrum Saalfelden



Webinar

Über Geld spricht Frau doch

Den eigenen Umgang mit Geld reflektieren

Geld ist in unserer Gesellschaft omnipräsent und dennoch ein Tabuthema – selbst im engsten Familien- oder Freundeskreis. Sprechen wir über Geld, dann meist in negativer Form. Doch warum ist dem so?

Zahlreiche Glaubenssätze zum Thema haben sich bereits während unserer Kindheit verwurzelt und beeinflussen seitdem unseren heutigen Umgang mit Geld. Die eigenen Assoziationen zu hinterfragen und mit finanziellen Themen offener umzugehen, kann eine große Chance in vielen Lebensbereichen und auch in der Partnerschaft sein.

Das Seminar soll mit Hilfe von Reflexionsübungen und einigen Tipps der erste Schritt dazu sein.

Referierende

Expertinnen von LEA-Let's empower Austria

Österreichischer Fonds zur Stärkung und Förderung von Frauen und Mädchen

Kontakt: seminare@lea-frauenfonds.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

NUR Online: via Zoom möglich

Kooperation: LEA-Let's empower Austria