

WORKSHOPREIHE

EMPOWERMENT IM ALLTAG

09. - 12. März 2026



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Selbstbewusst, resilient und kraftvoll durchs Leben –

Du möchtest lernen, wie du deine Stärken bewusst einsetzen, Herausforderungen gelassener begegnen und deinen Alltag mit **mehr Selbstvertrauen** gestalten kannst?

In unserer neuen Workshopreihe „Empowerment im Alltag“ erwarten dich praxisnahe Impulse, Übungen und Austausch in einer unterstützenden Atmosphäre.

Für wen:

Alle Mitarbeitenden, die ihre Selbstwirksamkeit im Arbeits- und Privatleben stärken möchten.

Format:

- 6 Workshops à (circa) 2 Stunden, eine Stunde Beckenbodentraining
- Interaktiv, praxisnah, alltagsorientiert
- Keine Vorkenntnisse notwendig!

Am 8. März ist
Weltfrauentag!

Anmeldung:

- Die **Anmeldung** erfolgt für **einzelne Workshops** online via Termino (siehe QR-Code unten)
- Die Teilnahme erfolgt in der Arbeitszeit (fiktive Normalarbeitszeit)
- Die Abwesenheit vom Dienst muss selbstständig mit der OLE abgeklärt werden
- **Das Angebot richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer**

Wir freuen uns auf dich!

DIE WORKSHOPS

- ☐ Selbstfürsorge
- ☐ Female Leadership
- ☐ Körperliche Frauengesundheit
- ☐ Beckenbodentraining
- ☐ Gekonnt kontern
- ☐ Nein sagen
- ☐ Rollenkonflikte bewältigen

LINK ZUR ANMELDUNG:



<https://www.i-med.ac.at/koostelle/frauen-empowerment/>



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

WORKSHOPREIHE EMPOWERMENT IM ALLTAG

ZEITPLAN

Montag 09.03.2026	Dienstag 10.03.2026	Mittwoch 11.03.2026	Donnerstag 12.03.2026
<u>Workshop 1:</u> Selbstfürsorge mit Maria Saurwein 9-11:15 Uhr	<u>Workshop 3:</u> Körperliche Frauen- gesundheit* mit Laura Strobel & Magdalena Sacher 9-11:15 Uhr	<u>Workshop 5:</u> Gekonnt kontern mit Julia Strauhal 9-11:15 Uhr	<u>Workshop 7:</u> Rollenkonflikte bewältigen mit Sonja Schernthaner 9-11:30 Uhr
<u>Workshop 2:</u> Female Leadership* mit Maria Saurwein 13-15:15 Uhr	<u>Workshop 4:</u> Beckenbodentraining mit Debora Seger 13-15:15 Uhr	<u>Workshop 6:</u> Nein sagen mit Julia Strauhal 13-15:15 Uhr	WEITERE INFOS ZUM PROGRAMM: 

*dieser Workshop ist nur für Frauen

Näheres zu den Referentinnen:

- Dr.in Maria Saurwein: Lebens- und Sozialberaterin, Unternehmensberaterin, systemischer Coach, Supervisorin
- Dr.in med.univ. Laura Strobel, Ärztin in Facharztausbildung an der Universitätsklinik Innsbruck für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Dr.in med. univ. Magdalena Sacher, Ärztin in Facharztausbildung an der Universitätsklinik Innsbruck für Visceral-, Transplantations- und Thoraxchirurgie
- Debora Seger: Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Frauengesundheit, re:born Physio Therapiezentrum Wagner
- Julia Strauhal: Rhetorik- und Kommunikationstrainerin
- Mag.a Sonja Schernthaner: Psychologische Beraterin, Coach

JETZT ANMELDEN!

WORKSHOPREIHE

EMPOWERMENT IM

ALLTAG



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

KURSinHALTE

Workshop 1: Selbstfürsorge mit Maria Saurwein

„In Balance bleiben – Selbstfürsorge für Körper, Geist und Seele“

In diesem Workshop erfahren Sie warum Selbstfürsorge so wichtig ist und bekommen Impulse für ihr persönliches, alltagstaugliches Selbstfürsorge „Programm“ um Ihre Ressourcen zu schonen und Ihre Kräfte dauerhaft zu stärken. Bewusste Selbstfürsorge ist kein „Nice to have“ sondern ein essentieller Grundstein für ein physisch bzw. psychisch gesundes und erfülltes Leben in unserer oft reizüberfluteten und überfordernden Welt. Neben fachlichem Input wird auch erklärt, was Selbstmitgefühl und freundliche Zuwendung sich und anderen gegenüber bedeutet und bewirkt. In Abschluss werden Möglichkeiten erarbeitet, die dabei helfen können, in schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten.

Workshop 2: Female Leadership mit Maria Saurwein

Dieser Mini Workshop lädt Frauen ein, ihre Führungsrolle selbstbewusst und authentisch zu gestalten – mit Klarheit, innerer Stärke und Entschlossenheit. Denn wahre Führung entsteht dort, wo Selbstvertrauen, Werteorientierung und Handlungsfähigkeit ineinandergreifen. Unser Verständnis von Female Leadership Weibliche Führung bedeutet nicht, fremden Erwartungen gerecht zu werden, sondern den eigenen Stil zu entwickeln. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei – mit praxisnahen Methoden, Inspiration und dem Rückhalt eines Netzwerks engagierter Frauen. Mit Reflexionsübungen und Anregungen aus der Persönlichkeitsentwicklung und wertvollem kollegialem Austausch schaffen wir die Grundlage für mehr Klarheit, Wirkung und Selbstbestimmung. Ideal geeignet für Frauen, die eine Führungsrolle übernehmen oder bereits innehaben und dabei ihren eigenen authentischen Weg gehen möchten – mit mehr Wirkung, Selbstvertrauen und Führungskompetenz.

Workshop 3: Körperliche Frauengesundheit mit Laura Strobel und Magdalena Sacher

Der weibliche Körper durchläuft im Laufe des Lebens zahlreiche Veränderungen, die oft mit zyklusbedingten Beschwerden einhergehen. In diesem Workshop widmen wir uns typischen Herausforderungen wie Periodenschmerzen, PMS sowie Beschwerden rund um die Wechseljahre. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln – und auch dafür, wie es anderen Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen gehen kann. Denn wer über die körperlichen Abläufe und Symptome gut Bescheid weiß, kann bewusster damit umgehen, besser für sich sorgen und unterstützend auf andere eingehen.

JETZT ANMELDEN!

Workshop 4: Beckenbodentraining mit Debora Seger

Der Beckenboden ist eine zentrale, aber oft vernachlässigte Muskelgruppe, die täglich Schwerstarbeit leistet: Er trägt unsere inneren Organe, unterstützt wichtige Körperfunktionen und beeinflusst Haltung, Atmung und Wohlbefinden.

In diesem Workshop erhalten alle Interessierten – unabhängig von Geschlecht oder bisherigen Erfahrungen – eine fundierte Einführung ins Beckenbodentraining. Ob mit oder ohne Schwangerschaft(en): Jede*r profitiert davon, den eigenen Beckenboden bewusster wahrzunehmen, gezielt zu kräftigen und auch gezielt zu entspannen.

Ziel ist es, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und mehr Achtsamkeit für diesen oft vergessenen Teil unseres Körpers zu schaffen.

Workshop 5: Gekonnt kontern mit Julia Strauhal

Kennst du das Gefühl, wenn dir die passende Antwort erst viel zu spät einfällt oder es dir die Sprache verschlägt? In diesem Mini-Workshop lernst du einige Techniken, die dir helfen aus dieser Sprachlosigkeit herauszukommen. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung haben. Ziel ist es, in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und schlagfertig zu reagieren. Du lernst in diesem Workshop: Selbstsicher und schlagfertig zu reagieren, durch den Einsatz von Stimme, Sprache und Körpersprache, Grenzen setzen ohne Abwertung, bewusst "fragfertig" - konkrete Fragetechniken, um Gespräche zu lenken.

Workshop 6: Nein sagen mit Julia Strauhal

NEIN. Wie schwer kommen einem diese vier Buchstaben manchmal über die Lippen? Darf ich das denn, so ganz einfach „Nein“ sagen? Mit einem gutem Gewissen? – Wir wollen uns in diesem Workshop dem Nein spielerisch nähern. Wir können dabei entdecken, welche Kraft in einem Nein steckt, wenn ich es aus einem Ja zu mir selbst heraus spreche – wie spannend und schön es sein kann, für sich selbst einzutreten. In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, klar und wertschätzend zu kommunizieren, Mut und Selbstvertrauen zu stärken und ein Nein zu sagen, das beim Gegenüber ankommt - ohne schlechtes Gewissen.

Workshop 7: Anforderungen berufstätiger Mütter mit Sonja Schernthaner

Mütter und Väter, welche Angestellte zugleich sind, fühlen sich aufgrund ihrer Doppelrolle häufig innerlich zwischen den Rollenanforderungen zerrissen. Zudem sind sie häufig bemüht, auch während der Dienstzeiten für ihre Familie zur Verfügung zu stehen, obwohl diese Multitasking Leistung nicht mit den Anforderungen des beruflichen Alltags vereinbar ist. Die kognitive und emotionale Dissonanz zwischen zwei relevanten Werten – Familie und Beruf – steigt dadurch kontinuierlich an, die Energien, welche hier verfließen kommen jedoch weder dem beruflichen noch dem familiären System zugute. Eine Lösung für dieses Stress behaftete Dilemma gäbe es jedoch; diese wird in diesem Vortrag vorgestellt.

Danach gibt es noch die Möglichkeit, Fragen zum Thema Vereinbarkeit und Kinderbetreuung an der MUI an die Mitarbeiterinnen des Referates Vereinbarkeit und Kinderbetreuung der Koordinationsstelle Gleichstellung, Frauenförderung und Diversität zu stellen.

JETZT ANMELDEN!