

# Ärztinnen@Kammer

Programm 2023

Initiative Referat für Frauenpolitik Ärztekammer Wien

Info Session 20.1.2023 /

Info Session online 25.1.2023

Zielgruppe: Interessentinnen Programm/Initiative 2023

Verfasserin: Michaela Grüsser

Die Urheber- und Verwertungsrechte an bzw. für dieses Konzept liegen alleinig bei Michaela Grüsser. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung und Bearbeitung, bedarf einer schriftlichen Genehmigung.

# Überblick / Ablauf

17:00 Uhr Begrüßung / Intro

Vorstellung Referat für Frauenpolitik

Hintergrund / Nutzen / Ziele dieser Initiative

Überblick Programm (Methoden, Formate, Aufbau)

Vorstellung TrainerInnen-Team

Organisatorisches

Inhalte & Schwerpunkte der einzelnen Veranstaltungen (inkl. Terminen 2023)

Kontakt Daten / Ansprechpartner:innen

Q & A

Ende der Veranstaltung: ca 19:00 Uhr

# Referat für Frauenpolitik seit Juni 2022



Dr.<sup>in</sup> Antonia Greb, Dr.<sup>in</sup> Julia Harl, Dr.<sup>in</sup> Nina Böck

# Projekte Frauenreferat für 2023

**Ärztinnen@Kammer:** für eine geschlechtergerechte Standespolitik

**Ärztinnenumfrage**

**Ärztinnen:Connect:** Veranstaltung zur Vernetzung von Ärztinnen in Wien (1. Termin am 28.03.2023)

**Hallo Baby**

**Schwangerschaftstaskforce**

# Das Programm „Ärztinnen@Kammer“

Das Referat für Frauenpolitik der Ärztekammer Wien hat sich zum Ziel gesetzt, den Frauenanteil in allen (Führungs-)Ebenen und Gremien auszubauen. Damit verbunden ist der notwendige Aufbau einer Kandidatinnen-Basis für die nächste Ärztekammerwahl 2027.

Das geplante Programm unterstützt Frauen dabei, sich für verantwortungsvolle Führungsaufgaben innerhalb der Ärztekammer zu qualifizieren und sich 2027 für die Ärztekammer-Wahl zu bewerben, um langfristig einen repräsentativen Frauenanteil in der Landesvertretung aufzubauen. Dazu braucht Engagement, Initiative und viel Durchhaltevermögen!

Ziel dieser Initiative ist es, Frauen auf ihrem Weg Mut zu machen und Ihnen dabei zu helfen, interpersonelle Kompetenzen auszubauen, persönliche Potentiale zu identifizieren und ihre Stärken zu entfalten

# Das Programm „Ärztinnen@Kammer“

Mit einem natürlichen Selbstverständnis, Spaß an neuen Herausforderungen und einer hohen, gesunden Leistungsbereitschaft sollen im Team Fähigkeiten erarbeitet werden, die für eine erfolgreiche Vertretungsarbeit essentiell sind.

Miteinander zu lernen, voneinander zu profitieren, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen – diese besonderen Qualitäten können sich hier entfalten.

# Das Programm „Ärztinnen@Kammer“ - Ziele

Das Programm versteht sich als zentrale Initiative, mit der das Thema Geschlechtergerechtigkeit innerhalb der Landesvertretung der Ärztekammer in den Mittelpunkt gestellt wird.

Wir setzen konkrete Aktivitäten, um das Ziel von mehr (politischer) Partizipation von Ärztinnen bei der nächsten Wahl zu erreichen.

Wir wollen den Anteil der Frauen in den Gremien massiv erhöhen.

Diese Initiative bereitet Ärztinnen, die sich aktiv einbringen und politisch mitgestalten wollen, auf die Rolle als mögliche Entscheidungsträgerin vor.

Denn die fachlichen und persönlichen Kompetenzen zu erweitern ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen politischen Tätigkeit in der Landesvertretung.

# Das Programm „Ärztinnen@Kammer“

**Zentrale Aspekte** dieser richtungsweisenden Initiative sind:

- hohe Praxisorientierung / Anwendbarkeit des Gelernten
- Lernformate auf die Bedürfnisse (Entwicklungsfelder) der Gruppe zugeschnitten
- Berücksichtigung des aktuellen Backgrounds der Teilnehmerinnen
- Förderung des „Miteinanders“ und wechselseitige Unterstützung der Teilnehmerinnen
- Förderung des internen (AEK) Networking und „Sichtbarwerdung“ innerhalb der Organisation
- Aktivierung der Bereitschaft der Teilnehmerinnen, den „Culture Change“ mitzugestalten und
- sich in die standespolitische Arbeit aktiv einzubringen
- Nachhaltigkeit durch Kontinuität, langfristige Begleitung und gezielte individuelle Entwicklung



# Der Nutzen / Mehrwert des Programmes

- **Wissen praxisbezogen** aufbauen, erweitern bzw. vertiefen,
- in einem homogenen Umfeld Erfahrungen austauschen, voneinander zu profitieren und miteinander lernen,
- **aktiv** den persönlichen & beruflichen Erfolg zu **gestalten**,
- das **Selbstbewusstsein** zu stärken und ein gesundes **Selbstverständnis** zu entwickeln,
- die eigenen Potentiale zu aktivieren („Empowerment“),
- die Regie über das eigene Leben zu übernehmen und den (nächsten) Karriereschritt professionell zu planen,
- **Spaß an neuen Herausforderungen zu entfalten** und **mutig die politische Arbeit** in Angriff zu nehmen.
- Wechselseitiges Vertrauen und Vertraulichkeit sind oberste Prämissen

# Wie arbeiten wir im Programm

## **Im Fokus: Miteinander und Voneinander lernen**

- Schwerpunktsetzung pro Workshop / Lab-Einheit (auf Monatsbasis)
- Raum zum Lernen, zur Diskussion und Reflexion
- Best-Practice-orientierte Gestaltung der Inhalte
- Effektivität und hohe Intensität durch Arbeit in kleiner Gruppe (wechselnde Zusammensetzung)
- Einbettung tagesaktueller Themen flexibel möglich
- Ergänzende fachliche (vertiefende) Impulse zum jeweiligen Schwerpunkt
- Aufbereitung persönlicher „Hausaufgabe“ bis zum nächsten Lab-Termin
- Individuelle Erfolgsanalyse der „Hausaufgabe“ aus dem jeweils letzten Lab
- Ausarbeitung weiterer/alternativer Schritte und Handlungsmöglichkeiten in der Gruppe
- Von der Vielfalt der Erfahrungen und Insights der Teilnehmerinnen profitieren (Multiplikatorinnen)

# Methodenkoffer / Methodenmix Programm

## **Arbeits-/Lernmethoden sind eine Kombination aus**

- Wissensvermittlung (kompakte fachliche Impulse, praxisorientiert & hands-on)
- Bearbeitung konkreter Fallbeispiele unter Anleitung/Handouts (praktische Vertiefung)
- Fall Supervision (Bearbeiten eigener Fragestellungen und Reflexion in der Gruppe, Inputs & Handlungsempfehlungen, Ausbau der gegenseitigen Unterstützung)
- Gesprächssimulationen (inkl. Feedback)
- Selbstreflexion
- Optimierung der eigenen Lernfelder durch kollegiales Coaching / Tandem 1:1
- Ausarbeitung konkreter „Hausaufgaben“ / persönliche Aufgabenstellung: praktische Umsetzung bestimmter Lerninhalte -> Analyse und Reflexion erfolgt in den Lab's / Workshop
- Materialien zum Selbststudium
- Selbstcoaching (in Form von Fragestellungen zur Vor-/Nachbereitung der jeweiligen Lab's)
- Einzelcoaching (optional)

Ihr TrainerInnen-Team

# Michaela Grüsser

## Seit 2001 selbständige Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach für nationale und internationale Unternehmen

Nach abgeschlossener betriebswirtschaftlicher Ausbildung mehrjährige Praxis als Assistentin der Geschäftsführung eines Software-Entwicklungsunternehmens

Anschließend Key Account- und Partner-Management in internationalen IT-Handels- und IT-Beratungsunternehmen.

1994-2001 Aufbau der AT/CEE-Niederlassungen für ein dt. Beratungsunternehmen mit Schwerpunkt Implementierung internationaler SAP-Projekte. Business Development für die Niederlassungen in verschiedenen osteuropäischen Ländern

1995 Übernahme Geschäftsführungsfunktion in Österreich; Personalverantwortung für 180 Mitarbeiter:innen in AT/CEE.

### Portfolio

- Management- und Strategieberatung
- Change-Management
- Personal- und Organisationsentwicklung
- Führungskräfteentwicklung
- Teamtrainings
- Executive-Coaching
- Team- und Personal Coaching
- Moderations- und Vortragstätigkeit

### Referenzen (Auszug):



# Mathias Cimzar

**Gründer und Geschäftsführer MTraining** [www.mtraining.at](http://www.mtraining.at)

**Mitbegründer ZukunftVIELFALT®** [www.zukunftvielfalt.at](http://www.zukunftvielfalt.at)

**Trainer, Coach, FH- & Universitätslektor und Autor**

## Experte für:

- Führungskräfte- & Teamentwicklung
- Change Management
- Diversity Management & Interkulturelle Kompetenz
- Kommunikation
- Krisen- & Konfliktmanagement
- Selbstorganisation & Zeitmanagement
- Resilienz & Achtsamkeit
- Kund:innenorientierung & Verkauf
- Business & Team-Coachings
- Moderation & Workshopleitung

## Referenzen (Auszug):

Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, AT&S, Billa, Bundesministerium für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft, Coca Cola Hellenic, DB Schenker, Dorda Brugger, Jordis Rechtsanwälte, equalizent, Erste Group, FH Kärnten, FH Salzburg, Flowserve, Fond Soziales Wien, Integrative Betriebe Österreichs, Industriellenvereinigung, McDonald's, Miele, Nah&Frisch, Nordsee, ÖAMTC, OMV, Orthopädisches Spital Speising, Österreichische Beamtenversicherung, PORR, Raiffeisen Campus, Raiffeisenverband Steiermark, Schiebel, Schindler, Studienbeihilfenbehörde, TEAMwork Linz, Testo TIS, Umweltbundesamt, Universität Graz, Universität Salzburg, Universität Wien, Wiener Rotes Kreuz, WIFI Unternehmensentwicklung, Wirtschaftskammer Wien, Wittmann-Battenfeld, WU Wien Executive Academy etc.

# Organisatorisches / Rahmenbedingungen

<b>Laufzeit</b>	Februar 2023 (Kickoff) – Dezember 2023
<b>Veranstaltungen</b>	Monatliche Lab-Termine (Workshop)  Termine: zur Auswahl (1 x Freitag, 1 x Samstag) Gruppengröße: bis max. 7 TN (variabel) Dauer pro Lab: 4 Std.
<b>Terminbuchung</b>	Jahres-Terminplan Termine nach dem “first come first serve“ Prinzip buchbar
<b>Trainingsort</b>	AEK 1010 Wien (Präsenztermine)
<b>Arbeitszeiten</b>	Freitag, 14:00-18:00 (inkl. 1 Pause)  Samstag, 08:30-12:30 (inkl. 1 Pause)
<b>Follow Up/Come together</b>	alle TN, Dauer: 2 Std, Online-Meeting (3 Termine p.a.)

## Ihr Feedback (*Musterbeispiel, Lab 1 A*)

Bitte nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für Ihr Feedback zum besuchten Lab.

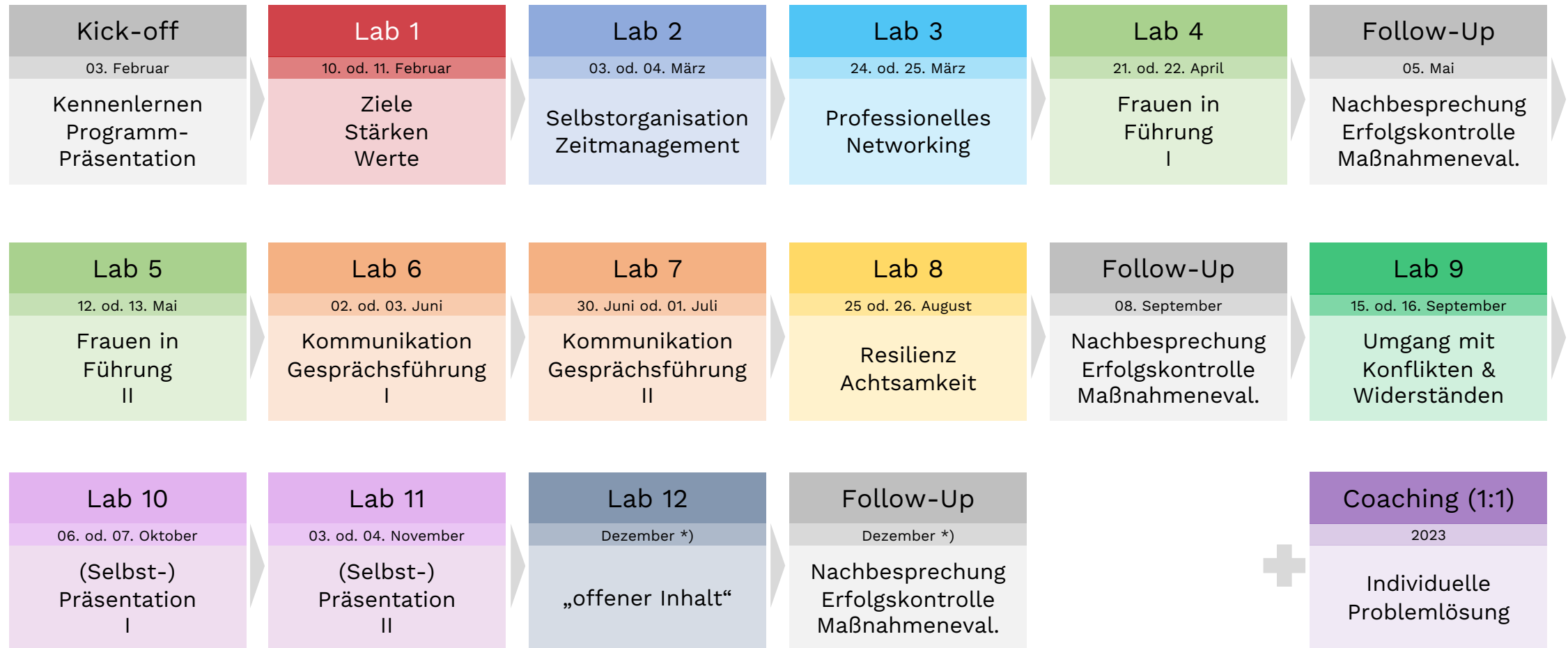
Vielen Dank!





# Inhalte & Schwerpunkte der einzelnen Veranstaltungen (inkl. Terminen 2023)

# Gesamtüberblick Programm/Labs



# Kickoff – Event Programm 2023

Freitag, 3.2.2023, 17:00 – 19:00

## **Im Fokus: Kennenlernen & Ziele setzen**

- Commitment des Vorstands
- Überblick über das Programm (Summary)
- Kennenlernen Trainer:innen/Coaches und Vernetzen der Teilnehmerinnen
- Alles zur Programmorganisation
- Besonderheiten (Follow Up)
- Commitment der Teilnehmerinnen
- Ausarbeitung der persönlichen Zielsetzung / persönliche Zielformulierung TN

# Follow Up / Come together (Online)

1. Follow Up 5.5.23, 16:00 – 18:00
2. Follow Up 8.9.23, 16:00 – 18:00
3. Follow Up 12/23 (tbd)

- Der Follow-Up-Workshop (Come together) dient zur Umsetzungsbegleitung, Erfolgskontrolle sowie Auffrischung/ Vertiefung des bereits Gelernten.
- Erarbeitete Inhalte, Erkenntnisse aus den vorangegangenen Lab's werden nachbesprochen, gefestigt, Erfahrungen zwischen allen Teilnehmerinnen (Networking) ausgetauscht
- Weiters erfolgt eine Evaluierung der Umsetzung der persönlichen Maßnahmen sowie eine eventuelle Anpassung des Handlungsleitfadens bzw. der individuellen Ziele
- Darüber hinaus wird in einer Praxisreflexion die Anwendung beleuchtet und punktuell durch fachliche Inputs ergänzt.

## Überblick Schwerpunkte „Lab“ (Workshops) / Termine

Hinweis: Die nachfolgenden Inhalte sind als Vorschlag zu verstehen und werden lfd. an die konkreten Anforderungen, den Kenntnislevel und die Bedarfe der Teilnehmerinnen angepasst.

Pro Lab-Einheit stehen 2 Termine WAHLWEISE zur Verfügung (jeweils Freitag ODER Samstag!)

# Meine Ziele / Meine Stärken / Meine Werte

Lab 1 A 10.2.23, 14:00 – 18:00

Lab 1 B 11.2.23, 08:30 – 12:30

- SMARTER Ziele definieren und mit den (persönlichen Werten) in Einklang bringen
- Das "Motiv" hinter diesem Ziel verstehen
- Persönliche SWOT-Analyse
- Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen bestmöglich zur Zielerreichung einsetzen
- Hindernisse frühzeitig identifizieren und gegensteuern
- (Innere) Antreiber und Verhinderer
- Warum Milestones wichtig sind und ein "Buddy" bei der Zielerreichung hilfreich sein kann

# Selbstorganisation/Zeitmanagement

Lab 2 A      3.3.23, 14:00 – 18:00  
Lab 2 B      4.3.23, 08:30 – 12:30

- Warum gutes Zeitmanagement Selbstmanagement bedeutet
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich
- Vermeidung von Zeitdruck
- Umgang mit Zeitfressern und Zeitfallen
- Werkzeuge und Methoden zur Selbstorganisation

# Professionelles Networking

Lab 3 A 24.3.23, 14:00 – 18:00

Lab 3 B 25.3.23, 08:30 – 12:30

- Netzwerke als Schlüssel zum Erfolg
- Was zeichnet professionelles Networking aus - Dos and Don'ts
- Betrachtung persönliches Netzwerk (Wo bin ich aktiv, was lasse ich los, was werde ich aktivieren)
- Stärken und Lernfelder im professionellen Netzwerken
- Tipps & Tricks: Wie knüpfe ich Kontakte und stärke gewonnene Beziehungen



# Frauen in Führung I / II

Lab 4 A 21.4.23, 14:00 – 18:00  
Lab 4 B 22.4.23, 08:30 – 12:30

Lab 5 A 12.5.23, 14:00 – 18:00  
Lab 5 B 13.5.23, 08:30 – 12:30

- Management & Leadership
- Was bedeutet moderne Führung und welche Voraussetzungen braucht es, eine führende Funktion zu übernehmen
- Mit welchen Widerständen müssen Sie als Frau in einer Führungsrolle rechnen – und wie können Sie mit Vorurteilen, Hindernissen und Rückschlägen besser umgehen?
- Ressource „Weiblichkeit“: Emotional UND Tough-Sein ist kein Widerspruch
- (Weibliche) Erfolgsfaktoren am Weg in die Führungsverantwortung
- Warum „typisch weibliche“ Merkmale wie Beziehungsmanagement, Kooperations- und Teamfähigkeit sowie empathische Kommunikation mehr denn je in der Führung gefragt sind
- Nobody is perfect: Strategien gegen die typisch weibliche Perfektionsfalle
- Spannungsfelder auf dem Karriereweg: wie schaffe ich eine gute Balance zwischen Berufs- und Privatleben

# Kommunikation & Gesprächsführung I / II

Lab 6 A 2.6.23, 14:00 – 18:00  
Lab 6 B 3.6.23, 08:30 – 12:30

Lab 7 A 30.6.23, 14:00 – 18:00  
Lab 7 B 1.7.23, 08:30 – 12:30

- Grundlagen Kommunikation
- Was zeichnet gute Gesprächsführung aus
- Warum es ohne Vorbereitung nicht geht
- Wer fragt, führt / Wer begründet, überzeugt - Werkzeuge, Tipps und Tricks in unterschiedlichen Gesprächssituationen
- Feedback verstehen und nutzen
- Was verbindet uns, was trennt uns, was prägt die Kommunikation, das Verhalten und die Zusammenarbeit zwischen Mann und Frau im beruflichen Umfeld?
- Typische weibliche "Fallen" in der Kommunikation
- Essentials Gestaltung und Leitung von Meetings

# Resilienz & Achtsamkeit

Lab 8 A 25.8.23, 14:00 – 18:00  
Lab 8 B 26.8.23, 08:30 – 12:30

- Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit trotz zunehmenden Belastungen
- Identifikation persönlicher Ressourcen
- Entwickeln von Strategien
- Erkennen von Stressfaktoren
- Umgang mit eigenen Grenzen

# Konflikte, Widerstände und schwierige Gesprächssituationen meistern

Lab 9 A 15.9.23, 14:00 – 18:00  
Lab 9 B 16.9.23, 08:30 – 12:30

- Das Wesen von Konflikten verstehen
- Phasen im Konflikt
- Schwierige Gesprächssituationen im beruflichen Alltag: wie begegne ich persönlichen Angriffen und Vorurteilen (Rollenbilder & Klischees verstehen)
- Meetings / Verhandlungsrunden - Tools im Umgang mit herausfordernden Gesprächssettings
- Aus Fehlern und Feedback lernen: jede Niederlage ist auch ein Gewinn

# Wir wirken immer – (Selbst)Präsentation I / II

Lab 10 A 6.10.23, 14:00 – 18:00  
Lab 10 B 7.10.23, 08:30 – 12:30

Lab 11 A 3.11.23, 14:00 – 18:00  
Lab 11 B 4.11.23, 08:30 – 12:30

- Im Rahmen Ihrer (politischen) Arbeit müssen Sie immer wieder vor größeren Gruppen auftreten. Ob Präsentation, Moderation oder Diskussion – Ihre persönliche Überzeugungskraft ist gefragt!
- Natürlich kommt es darauf an, was Sie sagen, aber mindestens genau so wichtig ist, wie Sie das tun. Gefragt sind dabei Kompetenz, Glaubwürdigkeit, Stärke und die Fähigkeit, andere zu begeistern.
- Authentizität als Basis für Charisma (Selbstbild & Selbstwirksamkeit)
- PR in eigener Sache
- Auftreten mit Power & Persönlichkeit:
  - Körpersprache;
  - sprachliche Botschaften/Überzeugender Sprechstil;
  - Essentials Präsentationstechnik

# Lab / Workshop Dezember Inhalt tbd

Lab 12 A Termine werden im Sommer 2023 fixiert

Lab 12 B Termine werden im Sommer 2023 fixiert

- Wir wollen das letzte Modul in diesem Programmzyklus bewusst „offen“ lassen und dazu nützen, Schwerpunktthemen, die während der Laufzeit nicht behandelt werden konnten bzw. von den Teilnehmerinnen gewünscht wurden, bei diesen Lab-Terminen im Dezember zu behandeln.
- Die Termine werden im Sommer 2023 fixiert, die Inhalte werden im Herbst 2023 bekanntgegeben.

# Coaching /individuelle Begleitmaßnahme – Optional / tbd (1/23)

Für die Auseinandersetzung individueller Problemstellungen, die Teilnehmerinnen nicht in der Gruppe reflektieren und klären möchten, kann die Möglichkeit eines individuellen Coachings geschaffen werden.

Zur persönlichen Weiterentwicklung ist 1:1 Coaching ein wertvolles Werkzeug; dabei wirkt der Coach unterstützend bei der Lösungsfindung, ist aber nur für den Prozess selbst verantwortlich.

Die Coachee ist Expertin für die Lösung (Hilfe zur Selbsthilfe).

Mögliches Setting:

*Stand 1/23: aktuell noch in Klärung mit Ärztekammer Wien hinsichtl. möglicher (anteiliger) Kostenübernahme für Coachings resp. Organisation von Einzelcoachings im Rahmen des Programmes.*

## Ihre Ansprechpartner:innen im Programm



# Ansprechpartner:innen bei der Ärztekammer Wien

Allgemeine Emailadresse Referat:

[frauenreferat@aekwien.at](mailto:frauenreferat@aekwien.at)

Interne Projektleiterinnen (alphabetisch):

Dr.<sup>in</sup> Nina Böck

Dr.<sup>in</sup> Antonia Greb

Dr.<sup>in</sup> Julia Harl

**MICHAELA GRÜSSER**

Management Consulting • Training • Coaching  
Breitenfurter Strasse 432A /Top 7 • 1230 Wien

M +43 664 304 00 11 • T +43 1 419 82 71  
office@gruesser.at • www.gruesser.at

Trainerin Lab, Follow Up  
Coach  
(Externe) Projektleiterin



Mathias Cimzar  
Castellezgasse 8/1 • 1020 Wien

M +43 650 225 82 28 • T +43 1 399 51 77  
m.cimzar@mtraining.at • www.mtraining.at

Trainer Lab, Follow Up  
Coach

Q & A

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**