

# Kompetenzpass

Wir freuen uns, dass unser Angebot Ihr Interesse geweckt hat.  
Sie können sich gerne unverbindlich informieren unter 07289/6655 oder  
[office@frauentreff-rohrbach.at](mailto:office@frauentreff-rohrbach.at).

## Kompetenzpass – Warum?

Zunehmend wichtiger werden die so genannten Persönlichkeitsmerkmale in unserer Wirtschafts- und Arbeitswelt. Damit wir den immer größer werdenden Anforderungen gewachsen sind, wird es immer wichtiger, dass wir uns selbst gut kennen, um unser Leben besser gestalten zu können. Dabei bauen wir ständig auf unseren Erfahrungen auf – mit diesem bereicherten Wissen über uns selbst und unserer Umwelt ist es möglich, in verschiedenen Situationen angemessen auf Aktionen und Reaktionen unserer Mitmenschen zu antworten.

## Wie komme ich zu meinem persönlichen Kompetenzpass?

In 5 Modulen erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über Ihr eigenes Persönlichkeitsbild.

Biografiearbeit ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Modulinhalte, denn jede Frau hat ihrer eigene „Lerngeschichte“. In Ihren bisherigen Lernerfahrungen werden auch Überlegungen angestellt, inwieweit es zwischen ihrem Elternhaus (Bildungsstand der Eltern, Geschwister, Wohnsituation, Schulen, Freundeskreis, Werte, politische Einstellung, finanzielle Situation) und ihrer Lerngeschichte Verbindungen gibt.

Die Modulinhalte wechseln zwischen theoretischen Inputs, Rollenspielen und Reflexionen in der Gruppe.

## Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

- Wo befindet sich mein Persönlichkeitsbild?
- Welche Vorstellungen habe ich von meiner Zukunft?
- Wie kann ich in verschiedenen Situationen angemessen (besser) auf Aktionen und Reaktionen meiner Mitmenschen reagieren?
- Wer ist wichtig und was ist wichtig?
- Komme ich mit meiner Persönlichkeit gut an?

## **Kompetenzpass – Was ist das?**

- Mit dieser Seminarreihe werden Ihre Stärken sichtbar und nutzbar gemacht.
- In Ihrem persönlichen Kompetenzpass werden alle bereits erworbenen Kompetenzen dokumentiert.
- Durch eine intensive Auseinandersetzung und Analyse mit Ihrer eigenen Lerngeschichte bzw. Biografie werden Stärken und Kompetenzen bewusst und erfahrbar gemacht.
- Durch das Bewusstwerden Ihrer Stärken können Sie Ihre Ziele klarer benennen.
- Die Formulierung Ihrer eigenen Ziele erfolgt klarer und strukturierter.
- Durch die intensive Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Biografie wird die Persönlichkeit gestärkt, Ihr Auftreten wird überzeugender und selbstbewusster.
- Beim letzten Modul wird mit jeder Teilnehmerin ein Einzelgespräch geführt, bei dem geklärt wird, ob noch spezielle Hilfestellungen in bestimmten Bereichen nötig sind.
- Am Ende der Modulreihe erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat bzw. ihren eigenen Kompetenzpass.

## **Seminarinhalte:**

### **Kernkompetenz Modul 1:**

SOFTSKILLS! (Persönlichkeitsbildung) Haben wir doch alle - doch was ist das genau?

### **Kernkompetenz Modul 2:**

„BIG FIVE“ Die fünf Großen der Persönlichkeitsbereiche - Wo stehe ICH?

### **Kernkompetenz Modul 3:**

Kommunikationstraining - Reden und Verhandeln  
Die verschiedenen Seiten einer Nachricht  
Aktives Zuhören  
Mobbing und Konfliktverhalten

### **Kernkompetenz Modul 4:**

Zielarbeit: Vorhaben - Ziele und deren Umsetzung  
Effektiv planen und organisieren  
Zielgerichtete Präsentation

### **Kernkompetenz Modul 5:**

Kreatives Knowledge Management – Feedback geben, Mitarbeiterinnengespräche: wie kommuniziere ich meine Pläne und Vorstellungen, damit sie ankommen?  
Zusammenfassung und Reflexion

**Zielgruppe:**

- Frauen, die sich beruflich verändern wollen und Klarheit suchen, was sie persönlich wollen
- Frauen, die vor einer persönlichen Entscheidung stehen und neue Ideen suchen, wie sie diese erfolgreich umsetzen können
- Frauen, die ins Arbeitsleben einsteigen und ihren Weg noch nicht gefunden haben
- Frauen, die an ihrer Work-life-Balance arbeiten wollen

**Referentinnen:**

Jutta Müller, Bildungs- und Berufsberaterin

Margit Hofer, akad. Kulturmanagerin, dipl. Erwachsenenbildnerin

**Zeitraumen:**

Die Module finden im Seminarraum des Frauentreffs, Stadtplatz 16/2, Rohrbach statt und umfassen insgesamt 35 Lerneinheiten.

Termine: die Module finden 1mal monatlich an den Wochenenden (Freitag abends und Samstag vormittags) statt und werden je nach Bedarf der Interessentinnen terminisiert.

Kosten: € 350,-/320,-

Anrechenbar ist das spezielle Bildungskonto des Landes OÖ.