



Wirtschaftsimpulse von Frauen in Forschung und Technologie



Veranstaltungsreihe

## Im Fokus: Karriere

### „Im rechten Licht... statt unterm Scheffel“

*Adäquate Selbstdarstellung in Wort, Stimme und Auftreten mit Mag.<sup>a</sup> Alexandra Schwendenwein, allesstimme*

**24. November 2009, 09.00 bis 16.00 Uhr**  
**FFG, 1090 Wien, Sensengasse 1, Seminarraum, Erdgeschoss**

Anmeldung: [www.w-fforte.at](http://www.w-fforte.at)

Um Anmeldung wird gebeten bis **19. November 2009**

Die Teilnahme ist kostenlos. Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerinnenanzahl bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Ihre Anmeldung ist nur durch eine schriftliche Bestätigung von uns gültig.





## Programm

- 09.00 Uhr Begrüßung & Präsentation: w-fORTE (Susanne Reithofer)
  
- 09.10 – 16.00 Uhr „Im rechten Licht...statt unterm Scheffel.“
  - Brillant:**  
Üben Sie sich in der Kunst Raum, Zeit und Aufmerksamkeit für sich zu beanspruchen!  
Machen Sie Ihre Leistungen und Kompetenzen mit noch größerer Selbstverständlichkeit sichtbar!
  - Wortreich:**  
Ist eine Juristin und „daneben“ noch Mediatorin?  
Oder: Juristin und „darüberhinaus“ noch Mediatorin?  
Oder: Juristin und „zudem“ noch Mediatorin.
  - Stimmig:**  
Nehmen Sie sich Raum durch körpergerechten Stimmgebrauch und souveränes Auftreten!  
Setzen Sie Ihre Stimme zielgenau ein!
  - Arbeitsweise:**  
theoretische Erläuterung des jeweiligen Aspektes und dazu praktische Übungen, Arbeit mit Beispielen und Situationen, welche die Teilnehmerinnen einbringen. Körper und Stimmübungen.
  
- Ab 16.00 Uhr Networking

In der Mittagspause bieten wir Ihnen Erfrischungsgetränke und ein Buffet an.





## Adäquate Selbstdarstellung in Wort, Stimme und Auftreten

- >> Wenn wir sprechen, tun wir etwas mit anderen.  
Was und wie wir denken, bewegt nicht nur uns selbst, sondern über Stimme und Worte auch diejenigen, die uns hören.
  
- >> Stimme ist Kontaktorgan im wörtlichen Sinne. Via Schallwellen berühren wir andere, wenn wir sprechen. Jedes innere und äußere Erleben bildet sich im Körper in Muskelspannung ab, verändert so den Klangkörper und beeinflusst in hohem Maße die Wirkung des Sprechens.
  
- >> Alexandra Schwendenwein versteht Sprechen als körperlich–geistige Gesamtaktivität:
  - Körperübungen fördern Stimmklang und persönliche Präsenz und aktivieren ganzheitlich.
  - Inneres Erleben, Vorstellungsbilder und sinnlich–räumliches Denken setzen sich körperlich in Muskelspannung um und werden hörbar: wir gestalten den gemeinsamen Raum von Sprechenden und Hörenden.

**Stimme wirkt, wenn wir sprechen – ob bewusst oder unbewusst –  
also, gestalten wir doch lieber bewusst!**

## Mag.<sup>a</sup> Alexandra Schwendenwein



- >> Trainerin für Atem und Stimme, Kommunikation und Präsentation
- >> Systemisches Coaching mit Schwerpunkt Systemische Strukturaufstellungen®
- >> Afrikanistin

- >> Schauspielausbildung am Konservatorium Prayner, Wien 4
- >> Sprechen bei Professor Dr. Elisabeth Schrattenholzer
- >> Absolventin der 4jährigen Systemischen Ausbildung am SySt® Institut in München bei Dipl. Psych. Insa Sparrer und Prof. Dr. Matthias Varga von Kibéd
- >> Studium der Afrikanistik mit Englisch und Spanisch
- >> Seit 1989 ist Alexandra Schwendenwein fachspezifisch in Lehre, Training und Beratung tätig.

allesstimme by Alexandra Schwendenwein  
Suchenwirtplatz 10/13, 1100 Wien  
E-Mail: [as@allesstimme.at](mailto:as@allesstimme.at)  
[www.allesstimme.at](http://www.allesstimme.at)



## w-fORTE verbindet Wirtschaft mit Frauen in Forschung und Technologie.

>> Mit der Veranstaltungsreihe „**Im Fokus: Karriere**“ organisieren wir regelmäßig exklusive Workshops rund um das Thema Karriere und bieten Gelegenheit für individuelle Fragen mit ExpertInnen. Damit möchten wir unserer Zielgruppe einen persönlichen Zugang zu karriererelevantem Know-How bieten.

>> Das Programm w-fORTE des BMWFJ wendet sich an Gründerinnen, Unternehmerinnen und Managerinnen sowie Forscherinnen in technisch-naturwissenschaftlichen Bereichen und bietet vielfältige Unterstützungen, z.B. durch Fachveranstaltungen und einem Informationsservice im Internet, u.a. zu Förderungen, Wirtschaft, Forschung und Karriere.

Eine weitere Maßnahme ist das Impulsprogramm „**Laura Bassi Centres of Expertise**“. Errichtet werden acht Forschungszentren an der Schnittstelle von Wissenschaft und Wirtschaft. Diese europaweit einzigartige Impulsaktion setzt auf Chancengleichheit und eine neue Forschungskultur. Die wissenschaftliche Leitung liegt bei einer Frau. In den Zentren werden Forschungsprojekte, die Karrierewege und das Zukunftspotenzial aller Teammitglieder gefördert.

w-fORTE trägt mit seinen Maßnahmen auch zum Abbau von veralteten Rollenbildern in der Forschung bei, z.B. durch Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarmachen des wissenschaftlich-technologieintensiven Potenzials von Frauen. Durch die Vergabe von Studien werden neue Erkenntnisse gewonnen und der Community zugänglich gemacht.

>> [www.w-forte.at](http://www.w-forte.at)

