

Nach der Arbeit kurz Kraft tanken

STOCKERAU / Viel Arbeit im Sitzen und Stehen belastet den Rücken und wirkt sich auf die Haltung aus - als Partnerin zu einem Schritt zu mehr Ausgeglichenheit, Kreativität und Aktivität unter dem Motto „Fit@Work“ konnte die Raiffeisenbank die Sportunion Stockerau gewinnen. Gleich 17 Teilnehmende fanden sich zu drei geplanten Einheiten, nach denen klar war: In der Gruppe macht Sport mehr Spaß. Aus dem Schnupperprogramm wurde ein mehrwöchiges Fitnessprojekt. Rückenfit-Expertin Jessica Rudolf leitet die Bewegungseinheiten in den Räumlichkeiten der Raika. Nach der Arbeit wird neue Kraft getankt!



Betriebsfitness, die wirkt: Mit „Geheimrezepten“ wie den „Kräftigen Neun“, den „Lockereren Sieben“ oder den „Goldenen Zwölf“ wird Büromüdigkeit, Verspannung und Kopfschmerzen ein Schnippchen geschlagen, am Bild: Helmut Ernst, Ilse Kremer, Daniela Minnich, Maria Kail, Andrea Gräf, Direktor Mag. Günther Geyrhofer, Sandra Brunner, Angela Burger und Union-Präsidentin Ilse Wimmer.

FOTO: BERGER

KONTAKT

Frauenakademie Pascalina
Bahngasse 6-8
2000 Stockerau
☎ 02266/ 619 77
E-Mail: frauenakademia@pascalina.at

ZITIERT

„Auf Bedürfnisse wird Rücksicht genommen“

„Mir gefällt in diesem Kurs am besten, dass ich und meine Kolleginnen zu unseren persönlichen Stärken und Fähigkeiten hingeführt werden, die man eigentlich als selbstverständlich ansieht. Der Lernstoff wird nicht trocken serviert, sondern auf jeden persönlich abgestimmt. Es wird Rücksicht auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau genommen, egal ob jemand schnell oder eben langsamer lernt.“

Sandra Posch, 36 Jahre

„Ich finde die Trainerinnen sehr nett, sie kümmern sich um mich und motivieren mich. Ich bin sehr positiv überrascht, die Atmosphäre hier ist sehr angenehm. Am besten gefällt mir, dass ich bei den Aufgaben der Trainerinnen selbst entscheiden kann, wie ich etwas erarbeiten möchte. Ich kann hier frei und selbständig arbeiten.“

Danijela Trajkovic, 20 Jahre

BILDUNG / Frauenakademie als AMS-Partner: In den Bereichen Office und Sales werden derzeit 23 Teilnehmerinnen geschult.

Kompetenzen für Frauen

STOCKERAU / Die Frauenakademie Pascalina ist ein Kursinstitut, das seit mehr als 15 Jahren Partner des Arbeitsmarktservice (AMS) in der Region ist. Nun startete Pascalina im Auftrag des AMS NÖ bereits zum fünften Mal das Kompetenzzentrum für Frauen, eine maßgeschneiderte Ausbildung für den Office- und Salesbereich. Vier Monate dauert die Ausbildung, die 23 Teilnehmerinnen absolvieren. Das intensive Schulungsprogramm,

der Unterricht findet von 8 bis 11.40 Uhr und von 12.10 bis 15 Uhr statt, enthält neben den Fachthemen wie Verkaufspsychologie, Büroorganisation, Englisch und Tschechisch auch den ECDL. Doch auch gesundheitliche und persönlichkeitsbildende Lehrmodule, etwa Farb- und Stilberatung sowie Zeitmanagement, stehen auf dem Programm. „Ein eingehendes Bewerbungstraining und individuelle Beratungsstunden (Einzel-

coaching) ermöglichen es den Frauen, innerhalb kurzer Zeit nach Beendigung des Kurses rasch in den gewünschten Beruf einzusteigen“, berichtet Alessandra Haydn Humer, operative Leiterin der Pascalina. Zielgruppe des Kompetenzzentrums sind Frauen mit Vorkenntnissen aus dem Dienstleistungssektor oder Interesse und Eignung für die Bereiche Office und Sales. Der nächste Kurs startet am 15. Juni 2009.



Eva Brandtmayr-Kiesling, geschäftsführende Obfrau der Frauenakademie Pascalina, mit den Kursteilnehmerinnen. FOTO: ZV