



CAREER CENTER

GET FIT FOR YOUR FUTURE AND POLISH YOUR SKILLS!

UNIVERSITÄT MOZARTEUM & ÖH MOZARTEUM

SOMMERSEMESTER 2021



PLUS Career &
Startup Center



FH Salzburg

Liebe Studierende,

um langfristig erfolgreich zu sein, bedarf es weit mehr als reinen Talents. In allen künstlerischen Berufen sind unternehmerische Fähigkeiten, körperliche Fitness, das Können, sich selbst zu vermarkten, sowie gute Kontakte von enormer Wichtigkeit. Das Career Center setzt deshalb dort an, wo eure Pflicht- und Nebenfächer aufhören: Mit Fachleuten aus dem Kultursektor, der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen bieten wir Vorträge, Workshops und Kurse mit Themen an, die euch dabei unterstützen können, auf dem Arbeitsmarkt erfolgreich zu sein.








Unser Angebot zeigt euch dabei nicht nur, wie man sich im Beruf erfolgreich und gesund behaupten kann, sondern auch, welche Wege sich ergeben könnten und welche Türen euch mit eurem Studium offenstehen.

Das Career Center fungiert als Schnittstelle zwischen Studium und Arbeitswelt, mit einem Programm, so konzipiert, dass ihr noch während des Studiums darüber reflektieren könnt, welche Fähigkeiten ihr ergänzend zu eurer fachlichen Qualifizierung benötigt.







Euer Career Center

INHALT





SELF MARKETING – DIE MARKE ICH

	Selbstvermarktung für Musiker*innen	Carsten Linck	S.04
	Textgestaltung – Biographien, Websites, Anschreiben	Petra Hinterholzer	S.06
	Lust oder Frust? Konstruktiver Umgang mit Lampenfieber (INNSBRUCK)	Elke Dommisch	S.08
	Bewerbungstraining speziell für Studierende mit Betreuungspflicht (SALZBURG UND INNSBRUCK)	Irmgard Reiner und Katrin Heles	S.10
	Energie aus Konflikten lösen	Birgit Reiterer	S.12
	In der Sprache liegt die Kraft	Renate Sallaberger	S.13
	SCRUM – Effizienz im (Uni-)Alltag	Alexandra Fischl und Philipp Neulinger	S.14




BUSINESS STARTUP – KÜNSTLER*IN ALS UNTERNEHMER*IN

	Veranstaltungsmanagement	Angelika Hinteregger	S.16
	Wie baue ich mir meine Website? (SALZBURG UND INNSBRUCK)	Max Well	S.18
	Honorare, Steuer und Sozialversicherung	Helge Hinteregger	S.20
	Transfer HUBS 2020: Make a creative living – make a living, creatively :)	Matthias Röder und Tina Heine	S.22
	Wie kommt das Neue in die Welt?	Max Schlereth	S.24
	Caroline Woolard – zwischen Kunst, Lehre und Wirtschaft	Caroline Woolard	S.26

BUSINESS STARTUP – KÜNSTLER*IN ALS UNTERNEHMER*IN

	Do what you love – build your own dreams	Romy Sigl	S.28
	Das Secret Emergency Konzept - Denkweisen für das moderne Führen	Mark Bogen	S.29
	Working in multicultural teams	Genevieve Navisotschnig	S.30
	Internship cultural coaching	Genevieve Navisotschnig	S.32

BODY & SOUL – GESUNDHEIT IM BERUF

	Feldenkrais für Musiker*innen	Simone Irmer	S.34
	Atem, Bewegung und Meditation (SALZBURG)	Brigitte Jakob	S.36
	Atem, Bewegung und Meditation (INNSBRUCK)	Julia Plainer	S.38



SELBSTVERMARKTUNG FÜR MUSIKER*INNEN

Dieser Workshop richtet sich an all diejenigen, die als freischaffende Musiker*innen mit einem Ensemble in der Kulturlandschaft leben und arbeiten wollen.

Die Selbstvermarktung und Büroarbeit wird dabei neben dem täglichen Üben am Instrument ein wesentlicher Bestandteil des Berufsalltages sein. Was zu einer Selbstvermarktung gehört und wie die administrativen Abläufe eines solchen Berufslebens aussehen, wird in diesem Workshop vorgestellt.

Teil 1: Wie funktioniert ein Kulturbetrieb?

Je besser man über die Arbeit eines Veranstalters im Kulturbetrieb informiert ist, desto zielgerichteter kann man sich selbst anbieten.

- Wie finanziert sich ein Kulturbetrieb
- Planung, Organisation, Besucher*innenstruktur
- Programmgestaltung, Pressearbeit, Werbung, Informationsbeschaffung

Teil 2: Das Leben als selbständige*r Musiker*in – was kommt nach dem Studium?

Hier werden Ausblicke und Möglichkeiten der selbstständigen Tätigkeit als Musiker*in aufgezeigt und mögliche Hilfsmittel, Techniken und Ideen zur Selbstvermarktung vorgestellt.

- Lebenshaltungskosten
- Aufbau und Inhalt von eigenem Informationsmaterial für Homepage, Presse, Veranstalter
- Gagenverhandlungen
- Welche Projekte/Programme biete ich an? Finanzierungsmöglichkeiten

Teil 3: Praktischer Teil – BITTE BRINGT HIERFÜR EIGENE MATERIALIEN MIT

- Feedback zu euren bereits vorhandenen Unterlagen wie Homepage, Vita, Fotos, Programmangebote etc.
- Bewerbungsschreiben/ Anschreiben



DER REFERENT: CARSTEN LINCK

Carsten Linck studierte klassische Gitarre und Kammermusik an der Folkwang Musikhochschule und an der Robert Schumann Hochschule in Düsseldorf. In Zusammenarbeit mit Sänger*innen und Instrumentalist*innen gastierte er über 30 Jahre lang auf ausgedehnten Konzertreisen und Liederabenden in allen bedeutenden Kulturmetropolen Deutschlands, im europäischen Ausland und asiatischen Raum. Neben Einladungen als Gastdozent zu internationalen Gitarrenfestivals ist er auch als Produzent und Aufnahmeleiter tätig.

Seit 2016 ist Carsten Linck Geschäftsführer und künstlerischer Leiter des Bürgermeisterhauses Essen, einem Kulturhaus für klassische Kammermusik, Jazzkonzerte, Kabarett, Lesungen und Vorträge. Darüber hinaus arbeitet er als Privatdozent und Musikercoach.

Wann: Sa. 10.04.2021 10:00–16:00 Uhr
Wo: Hörsaal, Mirabellplatz 1
Kursgebühr: € 0,- für Studierende / € 50,- für Alumni
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021

Sollte aufgrund der Covid19-Situation keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird dieser Kurs online abgehalten.

TEXTGESTALTUNG BIOGRAPHIEN, ANSCHREIBEN, WEBSITES



*Jede*r von uns muss es machen, einige betrachten es als notwendiges Übel, einige versuchen sich davor zu drücken, aber es führt kein Weg daran vorbei: Wer einen Job, einen Auftritt oder ein Engagement bekommen möchte, muss sich bewerben.*

*Es müssen Lebensläufe geschrieben, Veranstalter kontaktiert und Bewerbungsschreiben für potentielle Arbeitgeber*innen verfasst werden. Und nicht nur das: Auch wer eine Website führt, selbstständig für Programmhefte textet oder Material an Agenturen schicken will, muss sich immer wieder mit dem Thema Textgestaltung auseinandersetzen.*

In diesem Kurs lernt ihr, wie Bewerbungsschreiben am besten formuliert werden, wie ihr Biographien geschickt gestalten könnt und welche Art von Anschreiben bei den Veranstaltern am besten ankommen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, sich persönlich oder mit einem Ensemble beraten zu lassen.

Dieser Vortrag richtet sich vor allem an Instrumental- und Gesangsstudierende.

DIE REFERENTIN: PETRA HINTERHOLZER



Petra Hinterholzer-Leinhofer studierte Musikwissenschaft und Publizistik und absolvierte eine Ausbildung zur Neuromentaltrainerin.

Sie führte das Orchesterbüro der Camerata Salzburg, war langjährig als Konzertplanerin für die Mozartwoche und die Dialoge sowie für die Konzertreihen im Wiener Saal und Großen Saal der Internationalen Stiftung Mozarteum tätig und leitete als Generalsekretärin die Ernst Krenek Institut Privatstiftung in Krems. Seit Sommer 2020 verstärkt Petra Hinterholzer-Leinhofer als künstlerische Betriebsdirektorin das Team am Brucknerhaus Linz. Sie ist im internationalen Konzertbusiness bestens vernetzt, darüber hinaus Jurymitglied beim Joe Zawinul Award der Zawinul Foundation of Achievement, Vorstandsmitglied der Musikfabrik NOE, Lektorin sowie Mitglied im wissenschaftlich-künstlerischen Beirat an der Donau-Universität Krems, Zentrum für Angewandte Musikforschung und Zeitgenössische Musik.

Petra Hinterholzer-Leinhofer ist aktives Gründungsmitglied der Stiftsmusik der Erzabtei St. Peter in Salzburg sowie langjähriges Mitglied im Bachchor Salzburg.

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: Vortrag: 25 Personen

Einzelberatung: 10 Gruppen/ Einzelpersonen

Wann:	Fr. 11.06.2021	10:00–12:00 Uhr Vortrag
		13:00–13:25 Uhr Einzelberatung
		13:30–13:55 Uhr Einzelberatung
		14:00–14:25 Uhr Einzelberatung
		14:30–14:55 Uhr Einzelberatung
		15:00–15:25 Uhr Einzelberatung
		15:30–15:55 Uhr Einzelberatung
		16:00–16:25 Uhr Einzelberatung
		16:30–16:55 Uhr Einzelberatung
		17:00–17:25 Uhr Einzelberatung
		17:30–17:55 Uhr Einzelberatung

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob und zu welcher Uhrzeit eine Einzelberatung gewünscht wird. Die Vergabe der Beratungstermine erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldungen.

Wo: Seminarraum, Hubert-Sattler-Gasse 1, 3. Stock

Kursgebühr: € 0,- für Studierende / € 30,- für Alumni

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.05.2021

Sollte aufgrund der Covid19 Situation keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird dieser Kurs online abgehalten.



LUST ODER FRUST? WEGE ZU EINEM KONSTRUKTIVEN UMGANG MIT LAMPENFIEBER

!! INNSBRUCK !!

In diesem dreistündigen Seminar werden Fragen zu dem Phänomen „Lampenfieber“ bzw. „Auftrittsangst“ beantwortet:

- Was ist der Unterschied zwischen Lampenfieber und Auftrittsangst?
- Was geschieht dabei im Körper?
- Was sind mögliche Auslöser dafür?
- Wie kann ich mir selbst helfen?

Dieses Seminar zeigt dir, wie du mit belastenden Gedanken und Gefühlen konstruktiv umgehen, dich auf einen wichtigen Auftritt gezielt vorbereiten und was du unmittelbar vor einem Konzert noch tun kannst, um selbstsicherer und ruhiger aufzutreten.

Im Anschluss an das Seminar gibt es die Möglichkeit, 1,5-stündige Einzelcoachings zu besuchen, in denen persönliche Anliegen besprochen und aufgearbeitet werden. (Einteilung erfolgt individuell nach Vereinbarung vor Ort, bitte um Bekanntgabe per Mail bei der Anmeldung im Vorhinein, ob ein Einzelcoaching gewünscht wird)



DIE REFERENTIN: ELKE DOMMISCH

Dipl.-Musikpäd. Elke Dommisch ist Mentalcoach für Musiker*innen. Sie unterrichtet an der Bergischen Musikschule Wuppertal Klavier und lehrt seit 1983 an der Hochschule für Musik und Tanz Köln, Standort Wuppertal. Nach zunächst musikpädagogischer Lehrtätigkeit an der Musikhochschule spezialisierte sie sich auf Embodiment (Grundlagen gesunden Musizierens), Alexandertechnik, Bühnenpräsenz-Training, Mentales Training und Auftritts-Coaching. An der Kunstuniversität Graz bietet sie regelmäßig Workshops und Einzelcoachings zum Thema Lampenfieber/ Auftrittsangst an. Elke Dommisch ist darüber hinaus als Psychosozialer Coach für hochbegabte und hochsensible Erwachsene tätig.

Weitere Informationen unter:
www.mentalcoaching-fuer-musiker.de

**Maximale Anzahl an Teilnehmenden: Seminar 15 Personen
Einzelcoaching 7 Personen**

Wann: Fr. 07.05.2021 10:00–13:00 Uhr Seminar

Für Freitag 07. Mai, und Samstag 08. Mai, stehen insgesamt 7 Plätze für jeweils 1,5 stündige Einzelcoachings zur Verfügung:

Fr. 07.05.2021	14:00–15:30 Uhr Einzelcoaching
	15:30–17:00 Uhr Einzelcoaching
	17:00–18:30 Uhr Einzelcoaching
Sa. 08.05.2021	10:00–11:30 Uhr Einzelcoaching
	11:30–13:00 Uhr Einzelcoaching
	14:00–15:30 Uhr Einzelcoaching
	15:30–17:00 Uhr Einzelcoaching

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob und zu welcher Uhrzeit ein Einzelcoaching gewünscht wird. Die Vergabe der Einzelcoachings erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldungen.

Wo: Haus der Musik Innsbruck, Vorlesungssaal
Kursgebühr: € 0,- für Studierende / € 40,- für Alumni (inkl. Einzelberatung)
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 15.04.2021



BEWERBUNGSTRAINING SPEZIELL FÜR STUDIERENDE MIT BETREUUNGSPFLICHT

!! EIN ANGEBOT FÜR SALZBURG UND INNSBRUCK !!

Bewerbungen sind für niemanden ein Spaziergang. Kommt aber noch hinzu, dass man nicht nur die Verantwortung für sich selbst, sondern auch für Kinder oder betreuungsbedürftige Familienangehörige trägt, wird der Druck noch größer und die Vereinbarkeit von Beruf und Betreuungspflicht stellt die Betroffenen vor eine große Herausforderung.

Aus diesem Grund bietet der Familienservice der Universität Mozarteum in Zusammenarbeit mit dem Referat für Familienfragen der ÖH Mozarteum Einzelberatungsgesprächen speziell für Studierende mit Betreuungspflicht an, um sie in ihrem Auftritt bei Bewerbungsgesprächen zu beraten, zu stärken und zu unterstützen.

Dabei können individuelle Fragen thematisiert werden, wie beispielsweise der Umgang mit Beruf und Betreuungspflicht, die Positionierung gegenüber dem Arbeitgeber und die Stärkung des eigenen Auftritts.



DIE REFERENTIN: IRMGARD REINER

Mag. Irmgard Reiner kennt die Themen, mit denen man sich auseinandersetzen muss, wenn man mit Kindern seine berufliche Karriere plant, und weiß um die Konflikte, die es mit sich bringen kann, wenn man beruflich vorankommen möchte, ohne seine eigenen Bedürfnisse und die der Familie hintanzustellen.

*Beruflich war sie eine der ersten Teilzeit-Führungskräfte bei der Firma Würstenrot und dort lange Zeit im Personalbereich tätig. Dabei haben die täglichen Gespräche mit Bewerber*innen ihren Blick für Menschen, deren Bedürfnisse und Wünsche maßgeblich geprägt.*

Seit 2020 arbeitet Mag. Irmgard Reiner an der Universität Mozarteum Salzburg im Bereich Personalentwicklung und Familienservice. Neben vielfältigen Fachfortbildungen absolvierte sie Führungskräftetrainings, Coachingausbildungen sowie Ausbildungen zur Yoga- und Entspannungstrainerin.

DIE REFERENTIN: KATRIN HELES

Katrin Heles studierte zunächst Konzertfach Gesang und ist nun Doktorandin im Fachbereich Musikwissenschaft an der Universität Mozarteum Salzburg. Der Fokus ihrer Arbeit liegt im Bereich Gender Studies und Intersectionality, vor allem beschäftigt sie sich mit der Darstellung von diskriminierten Minderheiten in der Oper.

Als Referentin in der ÖH ist sie für Gender-, Gleichbehandlungs- und Familienfragen zuständig, und damit studentische Ansprechpartnerin für Themen rund um Betreuungspflichten, Diskriminierung und Diversität.

Wann:	Die Termine finden in Form von Einzelgesprächen statt und können je nach Bedarf im Laufe des Semesters individuell vereinbart werden
Wo:	die Termine finden je nach Wunsch online oder in Präsenz (Salzburg) statt
Kursgebühr:	€ 0,- für Studierende / € 20,- für Alumni
Anmeldung bei:	career@moz.ac.at
Anmeldeschluss:	01.07.2021



ENERGIE AUS KONFLIKTEN LÖSEN

BIRGIT REITERER

Oft entstehen Konflikte aus Missverständnissen. Wir gehen davon aus, dass andere so denken wie wir. Doch ist das tatsächlich der Fall? In der LV gehen wir diesem Thema nach und versuchen gemeinsam und situationsbezogen die Perspektiven zu verändern. Konflikte benötigen enorm viel Energie – Energie, die uns hindert, vorwärts zu kommen.

Wann: Mi. 14.04.2021 09:00–17:00 Uhr
 Mi. 21.10.2021 09:00–17:00 Uhr
Wo: Dieser Kurs wird online abgehalten
Kursgebühr: € 40,- / 2 ECTS-AP / 1,5 SWS
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021



IN DER SPRACHE LIEGT DIE KRAFT

RENATE SALLABERGER

Worte sind machtvoll – Im Positiven wie im Negativen. Und Sprache schafft Wirklichkeit. Wer achtsam mit seinen Worten umgeht, ist ausdrucksstark im beruflichen und im privaten Kontext.

Mit einer kraftvollen, „echten“ Sprache gewinnst du an Klarheit, Präsenz und Wirksamkeit. Setze Sprache wirkungsvoll so ein, dass deine eigenen Gedanken von anderen genauso verstanden werden. In Kombination mit der LV von Peter Arp lernst du, treffsicher zu formulieren, aufzutreten und verstanden zu werden.

Wann: Mi. 10.03.2021 09:00–17:00 Uhr
 Do. 11.03.2021 09:00–13:00 Uhr
 Fr. 19.04.2021 13:00–17:00 Uhr
Wo: Dieser Kurs wird online abgehalten
Kursgebühr: € 40,- / 2 ECTS-AP / 1,5 SWS
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021



SCRUM – EFFIZIENZ IM (UNI-) ALLTAG

ALEXANDRA FISCHL UND PHILIPP NEULINGER

SCRUM – doing twice the work in half the time

Der Titel dieser LV klingt für dich nach einem unerreichbaren Wunschzustand?! Mit agilen Methoden wie Scrum wird er aber zur Realität! Wir alle haben Gruppen- und Projektarbeiten (Referate, Seminare etc.) bei denen wir mit verschiedenen Personen zusammenarbeiten. Scrum und Kanban wurden erfolgreich in der Softwareentwicklung etabliert, wodurch der Arbeitsprozess (von Einzelnen wie von Teams) wesentlich verbessert wurde. Die Ursprünge agiler Methoden liegen zwar in der Softwareentwicklung, sie können jedoch den Arbeitsprozess bei den verschiedensten Arten von Gruppenarbeiten verbessern.

Doch wie können mir agile Softwareentwicklung und die zugehörigen Methoden bei meinem Unialltag helfen?!

Und was hat diese Lehrveranstaltung eigentlich mit Rugby und japanischen Gärten zu tun?!

*Diese LV wird dir neue Wege zeigen, wie du gemeinsam mit Kolleg*innen Gruppenarbeiten (z.B. Referate, Seminararbeiten und die Organisation deines Alltags) effizienter, effektiver, lustiger und nachhaltiger gestalten kannst. Wenn du Interesse an dieser Vorgehensweise zur Aufgabenbearbeitung, Projektabwicklung und Produktentwicklung hast, bist du hier goldrichtig.*

Wir werden dir dies anhand praktischer Beispiele und Übungen spielerisch vermitteln.

Wann: Do. 25.03.2021 09:00–17:00 Uhr
Fr. 16.04.2021 13:00–17:00 Uhr
Fr. 07.05.2021 13:00–17:00 Uhr

Wo: Dieser Kurs wird online abgehalten

Kursgebühr: € 40,- / 2 ECTS-AP / 1,5 SWS

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.03.2021



VERANSTALTUNGSMANAGEMENT

PLANE DEIN EIGENES EVENT

Du hast eine spannende Idee für eine Veranstaltung?

Du möchtest einen Konzertabend, eine Ausstellung oder ein anderes Event ganz nach deinen Vorstellungen planen, weißt aber nicht, wo und wie du anfangen sollst?

In diesem 3-stündigen Kurs lernst du, was es bei der Planung, Inszenierung und Umsetzung einer Veranstaltung zu berücksichtigen gilt:

- Konzeptentwicklung – Inszenierung abseits des Alltags
- Planungsschritte – die Phasen der Eventplanung
- Veranstaltungsrecht – Anmeldung, Abgaben, Haftungen
- Marketing – die richtige Zielgruppe ansprechen
- Sponsoring – kleines Budget, große Emotionen

Bring gerne deine eigene Veranstaltungsidee mit in den Kurs, damit wir die Grundbausteine deines Events setzen können.

Ein interaktiver Kurs mit besonderer Praxisorientierung!



DIE REFERENTIN: ANGELIKA HINTEREGGER

*Die Salzburgerin Angelika Hinteregger sammelte nach ihrem Masterstudium Sport-, Kultur- & Veranstaltungsmanagement mehrjährige Berufserfahrung als Festivalorganisatorin. Als ehemalige Festivalleiterin des Internationalen Bergfilmfestivals im Salzburger Filmkulturzentrum DAS KINO kann sie den Kursteilnehmer*innen wichtige Einblicke in die Planung und Durchführung eines Events bieten. Nebenberuflich führt sie selbstständige Tätigkeiten in den Bereichen Sponsoring, PR und Online Marketing durch und ist als Multivision-Vortragsreferentin tätig.*

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 15 Personen

Wann: Do. 11.03.2021 16:00–19:00 Uhr
Wo: Seminarraum, Hubert-Sattler-Gasse 1, 3. Stock
Kursgebühr: € 0,- für Studierende / € 30,- für Alumni
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021

Sollte aufgrund der Covid19-Situation keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird dieser Kurs online abgehalten.



WIE BAUE ICH MIR MEINE EIGENE WEBSITE?

!! EIN ANGEBOT FÜR SALZBURG UND INNSBRUCK !!

Wer schon lange mit dem Gedanken spielt, sich eine eigene Webseite zu erstellen, ist in diesem Kurs genau richtig.

Termin 1:

Im ersten Teil des Seminars lernst du alle Grundlagen, die man bei der Erstellung einer Website beachten sollte. Nach einer kurzen theoretischen Einführung bekommst du Input zur methodischen Herangehensweise und Einblick in hilfreiche Tools für die Umsetzung. Als zentraler Aspekt wird ein Überblick über die gängigsten CMS Systeme und deren Vor- und Nachteile gegeben.

- Responsive vs. mobile first
- Einführung SEO/SEA
- Benchmarking, Persona, Moodboards
- Überblick CMS Systems (Wordpress, Wix, Squarespace... etc.)

Termin 2:

*Nachdem jede*r Zeit hatte, die eigene Website zu bauen, können alle ihre Ergebnisse im zweiten Teil des Kurses vorstellen und individuelles Feedback erhalten. Hier ist auch Raum für alle Fragen und Unklarheiten, die sich bei der Umsetzung ergeben haben.*



DER REFERENT: MAX WELL

Max Well ist Lead User Experience und User Interface Designer bei der Agentur Goodpatch, einem japanischen Studio für digitales Produktdesign mit Zweigstellen in Berlin und München. Aufgewachsen in München in einer musikalischen Familie studierte er Kommunikationswissenschaften in Wien und Kommunikationsdesign in Berlin. Seitdem arbeitet er sowohl mit kleinen Kunden aus dem Start-up-Umfeld, als auch mit global operierenden Unternehmen an der Gestaltung und Umsetzung ihrer digitalen Produkte (Apps, Plattformen, Websites). Seit 2 Jahren gibt er außerdem Kurse zum Thema „Wie mache ich meine eigene Webseite“ an der Musikhochschule München.

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 15 Personen pro Kurs

INNSBRUCK

Wann: Fr. 09.04.2021 17:00–20:00 Uhr
Fr. 30.04.2021 17:00–20:00 Uhr
Wo: Dieser Kurs wird online stattfinden

SALZBURG

Wann: Mi. 24.03.2021 17:00–20:00 Uhr
Do. 22.04.2021 17:00–20:00 Uhr
Wo: Seminarraum, Hubert-Sattler-Gasse 1, 3. Stock
Kursgebühr: € 0,- für Studierende / 1 ECTS-AP / 1 SWS / € 50,- für Alumni
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021

Sollte aufgrund der Covid19-Situation keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird dieser Kurs online abgehalten.



MICA – MUSIC AUSTRIA: HONORARE, STEUER UND SOZIALVERSICHERUNG

EIN WEG DURCH DEN BÜROKRATISCHEN DSCHUNDEL

*Zum Leben von Musiker*innen, Pädagog*innen oder Komponist*innen gehören nicht nur musikalische Fähigkeiten.*

Abseits des kreativen Schaffens sind auch Steuern und Sozialversicherung Bestandteil des künstlerischen Alltags. Doch ab welchem Einkommen müssen Lohnsteuer und Versicherungsbeiträge einbezahlt werden und in welcher Höhe? Wann sind Zusatzversicherungen sinnvoll? Welche Rolle kommt den Auftrittshonoraren im persönlichen Finanz-Portfolio zu? Und wie viele Auftritte zu welchem Honorar benötige ich, um meine Lebenshaltungskosten zu decken? In diesem Vortrag wird erklärt, was notwendig ist und worauf man achten muss.

- Einführung in das Musik-Steuerrecht und die Künstler*innensozialversicherung
- Know-How der Honorarkalkulation

Gefördert durch die AWS aus Mitteln der Nationalstiftung für Forschung, Technologie und Entwicklung Österreich-Fonds.



DER REFERENT: HELGE HINTEREGGER

*Helge Hinteregger ist Stellvertreter der geschäftsführenden Direktorin der MICA (music austria). Er ist seit 1980 als Musiker tätig, spielt in Bands unterschiedlicher Genres und arbeitet neben seinen eigenen Bandprojekten für Theater- und Tanzensembles. 1990 gründete er gemeinsam mit Sascha Otto eine Informations- und Bookingplattform für Musiker*innen aus dem zeitgenössischen Jazz. Bei mica – music austria arbeitet Hinteregger seit 1994 als Projektleiter und Fachreferent für Jazz, improvisierte Musik und Worldmusic.*

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 25 Personen

Wann: Fr. 23.04.2021 11:00–14:00 Uhr

Wo: Hörsaal, Mirabellplatz 1

Kursgebühr: € 0,- für Studierende / € 30,- für Alumni

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.03.2021

Sollte aufgrund der Covid19-Situation keine Präsenzveranstaltung möglich sein, wird dieser Kurs online abgehalten.



TRANSFER HUBS 2021

MAKE A CREATIVE LIVING – MAKE A LIVING, CREATIVELY :)

Wer bereits genau weiß, wie sein/ihr beruflicher Weg bis zur Pensionierung aussieht, ist hier falsch!

Umwege aber auch Abkürzungen, unvorhergesehene Wendungen der eigenen beruflichen Planung, Brüche im Lebenslauf – das alles ist heutzutage fixer Bestandteil vieler Lebensentwürfe und: ganz schön herausfordernd!

Daher wollen wir in dieser Veranstaltung Wege aufzeigen, dies alles als Chance und Freiheit zu begreifen und geben Antworten auf folgende Fragen:

Wie stellt man sich am Ende eines künstlerischen Studiums auf diese Situationen ein?

Wie entdeckt man die Potenziale der eigenen Vielfältigkeit?

Und: Welche Rolle spielt das Thema Selbstwirksamkeit?

Matthias Röder legt im von ihm geleiteten Transfer Hub „**Kreativität und Technologie**“ den Schwerpunkt auf die Frage, wie uns neue Technologien in der Erreichung unserer Ziele unterstützen können.

Vorab könnt ihr hier ein kurzes Video-Interview mit Tipps zum Erfolg von Matthias Röder finden: <https://vimeo.com/500376080>

Tina Heine ermutigt die Teilnehmer*innen in dem von ihr geleiteten Transfer Hub „**Improvisation und Zuversicht**“ die eigenen Talente und Skills in artfremden Kontexten einzusetzen und zu erproben. Sie zeigt Wege auf, eigene Projektideen zu verwirklichen und Konzepte zu entwickeln.

Vorab könnt ihr hier ein kurzes Video-Interview mit Tipps zum Erfolg von Tina Heine finden: <https://vimeo.com/500371495>

Die beiden Transfer Hubs können einzeln oder als gemeinsames Angebot besucht werden. Es wird empfohlen, beide zu besuchen.

Veranstaltet im Rahmen der Trainingsprogramme des Wissenstransferzentrum West, einer Plattform für Wissenstransfer, Wissensverwertung und Wissenschaftskommunikation.

Sie richten sich in erster Linie an Studierende in der Abschlussphase und an Alumni.

Gefördert durch die AWS aus Mitteln der Nationalstiftung für Forschung, Technologie und Entwicklung Österreich-Fonds.



DER REFERENT: MATTHIAS RÖDER

Transfer HUB I

Dr. Matthias Röder ist Gründer und Partner bei "The Mindshift", einer Unternehmensberatung mit Fokus auf kreative Führung und Innovationsmanagement. Er ist geschäftsführender Direktor des Eliette und Herbert von Karajan Instituts, Vorstand der Karajan Stiftung sowie Mitglied im Kuratorium der Stiftung Mozarteum. Außerdem ist er Gründer der Karajan Music Tech Conference und der Sonophilia Stiftung, die sich für mehr Kreativität in Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft einsetzt. Dr. Röder ist Alumnus des Mozarteums und promovierte und lehrte an der Harvard University. Zudem hielt er zahlreiche Vorträge unter anderem in Wladimir Klitschkos Change & Innovation Management Programm an der Universität Sankt Gallen sowie an der Universität Salzburg.

DIE REFERENTIN: TINA HEINE

Transfer HUB II

Tina Heine ist seit 2016 Intendantin des Salzburger Festivals Jazz & The City und Gründerin des Hamburger ELBJAZZ Festivals, das heute zu den größten europäischen Jazzfestivals zählt. In Hamburg ist sie zudem seit 1996 Inhaberin einer Bar und Dozentin für Festivalmanagement und Audience Development an der Hochschule für Musik und Theater.

Ihr Büro berät Kulturinstitutionen und Städte bei kreativen Prozessen und begleitet größere Projekte bei Konzeption und Produktion.

Mit der Universität Mozarteum verbindet Sie das Projekt Spot On MozART.

Wann:	Transfer Hub I	Kreativität und Technologie
	Fr. 23.04.2021	14:00–18:00 Uhr
	Sa. 24.04.2021	10:00–16:00 Uhr
	Transfer Hub II	Improvisation und Zuversicht
	Fr. 11.06.2021	14:00–18:00 Uhr
	Sa. 12.06.2021	10:00–16:00 Uhr
Wo:	Seminarraum, Hubert-Sattler-Gasse 1, 3. Stock ! 11.06.2021 Besprechungsraum Huber-Sattler-Gasse 1, 4. Stock !	
Kursgebühr:	€ 0,- für Studierende / € 50,- für Alumni	
Anmeldung bei:	career@moz.ac.at	
Anmeldeschluss:	01.04.2021	



WIE KOMMT DAS NEUE IN DIE WELT?

REFLEXIONEN ZUM VERHÄLTNISS VON KUNST, WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT

Unsere Gesellschaft und ihre Wirtschaft – bereits durch die Corona-Pandemie heftig gebeutelt – werden eine technologische Transformation durchleben, die wir erst in ihren zarten Anfängen wahrnehmen können.

Welche Rolle spielt die Kunst in einer Gesellschaft, die auf noch in großen Teilen unbekannt, jedoch gleichsam unübersehbare und gefährliche Klippen zusteuert? Ist in solchen Zeiten überhaupt noch Platz für das „kreative Spiel“?

Welche Perspektiven hat ein Mensch mit einer kreativ-künstlerischen Ausbildung in einer solchen Welt?

Wir wagen einen reflektierenden Blick in das Verhältnis von Kunst, Gesellschaft und Wirtschaft. Die Frage, wie das Neue in die Welt kommt, kann vielleicht das ein oder andere erhellen....



DER REFERENT: MAX SCHLERETH

Prof. Dr. Max M. Schlereth studierte Betriebswirtschaftslehre in Innsbruck mit einem Abschluss als „Magister der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften“ und promovierte 1998 mit Auszeichnung zum Thema „Unternehmerisches Sein zwischen Realismus und Kunst – Ein philosophischer Versuch zur Unternehmensführung“.

Er lehrt seit 2006 an der FH St. Pölten im Bereich strategisches Management, u.a. mit dem Schwerpunkt „Innovation“.

Prof. Dr. Max Michael Schlereth ist Zentralvorstand und Mitgesellschafter der Derag Deutsche Realbesitz Unternehmensgruppe (Immobilien, Asset-Management, Hotellerie, Land- und Forstwirtschaft) und lebt und arbeitet in München.

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 15 Personen

- Wann:** Datum und Zeit werden rechtzeitig bekannt gegeben
Dauer ca. 2 Stunden
- Wo:** Foyer Rektorat, Mirabellplatz 1
- Kursgebühr:** € 0,- für Studierende / € 20,- für Alumni
- Anmeldung bei:** career@moz.ac.at
- Anmeldeschluss:** 01.03.2021



CAROLINE WOOLARD

ZWISCHEN KUNST, LEHRE UND WIRTSCHAFT

In diesem Vortrag stellt euch die amerikanische Künstlerin Caroline Woolard Wege vor, wie ihr die «Kunstwelten», die ihr sehen wollt, euch vorstellen und inszenieren könnt. Sie zeigt dabei auf, wie ihr eure Kreationen (ein Gedicht, eine Zeichnung, ein Kunstwerk, ein Produkt, eine Veranstaltung) mit größeren Systemen, Organisationen, der lokalen Ökonomien und möglichen Kunstwelten verbinden könnt.

Caroline Woolard geht darauf ein, wie jeder Aspekt des Produktions- und Vertriebsprozesses – von der Materialbeschaffung über die Organisation des Studios bis hin zur Lizenzierung und Akquisition – die Arbeit vertiefen und die Menschen an die künstlerischen Absichten erinnern kann.

*Euch werden dabei eine Reihe von Kreationen und Systemen gezeigt, von Netzwerken von Konzeptkünstler*innen bis hin zu Solidaritätsgenossenschaften, von alternativen Währungsgruppen bis hin zu Online-Start-ups, und ihr werdet dazu angeregt, Kunstwelten zu identifizieren, die zu eurer Arbeit und eurem Anliegen passen.*

DIESER VORTRAG WIRD AUF ENGLISCH ABGEHALTEN



DIE REFERENTIN: CAROLINE WOOLARD

*Caroline Woolard ist eine US-amerikanische Künstlerin, die durch ihre Kunst zur Wirtschaftskritikerin, Vermittlerin sozialer Gerechtigkeit, Medienmacherin und Bildhauerin wurde. Seit der Finanzkrise 2007-8 hat Caroline Woolard Tauschgemeinschaften katalysiert, lokale Währungen geprägt, einen kunstpolitischen Think Tank gegründet und skulpturale Interventionen in Büroräumen geschaffen. Woolard inspiriert eine Generation von Künstler*innen, die neben skulpturalen Objekten und Installationen auch selbstorganisierte, kollaborative Online-Plattformen kreieren möchten. Sie erhielt eine Reihe von Preisen und Stipendien und ihre Arbeiten wurden von großen nationalen und internationalen Museen wie dem MoMA, dem Whitney Museum und Creative Time in Auftrag gegeben und ausgestellt.*

Caroline Woolard ist Assistenzprofessorin an der University of Hartford, unterrichtet im Nomad/9 Interdisciplinary MFA-Programm und ist Co-Autorin von drei Büchern.

Wann: Di. 23.03.2021 17:00–20:00 Uhr
Wo: Dieser Vortrag wird online abgehalten
Kursgebühr: € 0,- für Studierende / € 30,- für Alumni
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 15.03.2021



DO WHAT YOU LOVE BUILD YOUR OWN DREAMS

ROMY SIGL

1. Teil: Methoden zur Selbstreflexion

Die meisten Startups durchleben einige Höhen und noch mehr Tiefen. Selbstmotivation ist vor allem für Startupgründer*innen eine wichtige Fähigkeit. Die Methoden im Seminar helfen dabei, die Vision immer wieder zu überprüfen und nicht aus den Augen zu verlieren.

2. Teil: Research

- Selbst- & Gruppenorganisation
- Marktkenntnisse
- Zielgruppendefinition
- Persona Methode
- Nutzenversprechen
- Servicedesign

3. Teil: Konzept

- Lean Startup Methode
- Fehlerkultur
- Umsetzungsplanung
- Pitchtraining

Mag. FH Romy Sigl, Visionärin & Gründerin von CoworkingSalzburg, studierte Design- und Produktmanagement. 2011 beendete sie ihren Angestelltenjob in einer renommierten Designagentur um 2012 CoworkingSalzburg zu gründen.

Wann: Fr. 12.03.2021 Fr. 30.04.2021
Fr. 19.03.2021 Fr. 07.05.2021
Fr. 26.03.2021 Fr. 14.05.2021
Fr. 16.04.2021 Fr. 21.05.2021
Fr. 23.04.2021 Fr. 28.05.2021

jeweils 10:00-12:00 Uhr: Input durch Romy Sigl
12:30-15:30 Uhr: Einzel- und Gruppenarbeiten mit freier Zeiteinteilung

Wo: Dieser Kurs wird online abgehalten
Kursgebühr: € 40,- / 2 ECTS-AP / 2 SWS
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021



DAS SECRET EMERGENCY CONCEPT MODERNES FÜHREN

MARK BOGEN

Werde zu dem Chef, den du dir selber wünschen würdest. Das Führen von Menschen ist keine Gabe, sondern eine Kunst, die jede*r lernen kann. Führen heißt:

- Menschen in Momenten der Verwirrung Orientierung geben zu können
- Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen auf eine Richtung einzuschwören
- Menschen in einem Team das Gefühl zu geben, einen Ort der Entwicklung, Leistung, des Respekts und Sinns gefunden zu haben

Was es dafür braucht und wie das funktioniert, wird in dieser LV vermittelt.

Wann: Do. 10.06.2021 09:00–18:00 Uhr
Fr. 11.06.2021 09:00–18:00 Uhr
Sa. 12.06.2021 09:00–18:00 Uhr

Wo: Jakob Haringer Straße 8, 2. Obergeschoss, 2.28
Kursgebühr: € 40,- / 2 ECTS-AP / 2 SWS
Anmeldung bei: career@moz.ac.at
Anmeldeschluss: 01.03.2021



FH Salzburg

WORKING IN MULTICULTURAL TEAMS

GENEVIEVE NAVISOTSCHNIG

An exchange semester provides rich opportunities to interact with people from other cultures and broaden perspectives. This course aims to enhance intercultural awareness so that these encounters become more valuable. The ability to work well in a multicultural environment is an increasingly sought after competence in the workplace. Students come from multiple cultural backgrounds and will be stimulated to consider the concept of culture, with a reflection on their own perspective and personal journey as a starting point. Build onto existing knowledge through sharing personal encounters, teamwork and the consideration of effective communication. Identify benefits and possible underlying causes of the challenges within multicultural teams through analyzing scenarios and case studies. Conflict will be explored through an interactive game and group discussions. Roleplay, theoretical concepts and literature will support your learning and broaden your understanding.

The course aims to develop the following:

- *Develop cultural awareness and expand cultural knowledge*
- *Enhance teamwork through collaboration and effective communication*
- *Examine and apply culture related theory*
- *Identify the value of diverse teams and social justice*
- *Evaluate case studies relating to communication and work styles*
- *Experience intercultural team collaboration*
- *Effectively describe aspects of own culture in an oral presentation*
- *Discuss conflict and strategies towards resolution*
- *Learn to integrate new international work colleagues*
- *Reflect on personal learning and growth*

Language of instruction: English



FH Salzburg

Wann:

Gruppe A:

Mi. 10.03.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 17.03.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 24.03.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 07.04.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 14.04.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 21.04.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 28.04.2021 / 17:00–18:30 (2 Units) (kombiniert A+B)
 Mi. 12.05.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 19.05.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 26.05.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 02.06.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 09.06.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 16.06.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)
 Mi. 23.06.2021 / 15:15–16:45 (2 Units)

Gruppe B:

Mi. 10.03.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 17.03.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 24.03.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 07.04.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 14.04.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 21.04.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 28.04.2021 / 17:00–18:30 (2 Units) (kombiniert A+B)
 Mi. 12.05.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 19.05.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 26.05.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 02.06.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 09.06.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 16.06.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)
 Mi. 23.06.2021 / 17:00–18:30 (2 Units)

Wo:

Dieser Kurs findet online statt

Kursgebühr:

€ 80,- / 4 ECTS-AP / 2 SWS

Anmeldung bei:

career@moz.ac.at

Anmeldeschluss:

01.03.2021



FH Salzburg

INTERNSHIP CULTURAL COACHING

GENEVIEVE NAVISOTSNIG

The goal of this coaching course is to deepen the intercultural awareness of students doing an internship abroad. The topics will include identity and world view, cultural dimensions and elements, communication styles, company culture, employee reflections and conflict. A written reflection, which journals personal experience and encounters while on the internship, should provide reinforcement and enhance overall cultural learning.

- Awareness of own perceptions, world view and “where you are from” relating to identity
- Deepen awareness of elements of culture which influence communication – high-low context
- Understand the influence of values on cultures
- Identify stereotyping and prejudices
- Compare and contrast cultures using cultural dimensions
- Discuss company culture and employee reflections
- Awareness of culturally related differences in working style
- Assess situations using DI(c)E Model to enhance experience
- Use well-chosen language when communicating across cultures
- Consider various meanings of conflict and identify conflict management styles including your own
- Identify verbal and emotional conflict stemming from cultural differences and work towards resolution
- Identify moments of cultural learning and capture by photographs or anecdotes
- Reflect on personal encounters and experience and describe in written form in a journal /diary
- Share cultural encounters and experience in a meaningful way with colleagues

Wann:

Gruppe A: Di. 20.04.2021 09:00–15:45 Uhr

Gruppe B: Di. 01.06.2021 09:00–15:45 Uhr

Wo: Dieser Kurs findet online statt

Kursgebühr: € 40,- / 2 ECTS-AP / 2 SWS

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.03.2021



FELDENKRAIS FÜR MUSIKER*INNEN

Da sich jede Bewegung und jede Spannung im ganzen Körper auch auf das Instrument und die Stimme überträgt, ist es unbedingt notwendig, seinen Körper, seine Bewegungen und die Zusammenhänge sehr gut zu kennen, auch um die Gesundheit des Bewegungsapparates zu erhalten.

- funktionelle Körperarbeit in Bezug zu Instrument und Stimme
- den eigenen Körper besser spüren und einsetzen
- Lösen von Fehlhaltungen und Verspannungen
- leichte Übungen für jeden Tag

Gruppenunterricht, in dem anatomische und physiologische Zusammenhänge, die für eine gesunde Aufrichtung von Skelett und Muskulatur und für einen angemessenen Einsatz von Instrument/ Stimme wichtig sind, erklärt, ausprobiert, erspürt und durch Übungen nutzbar gemacht werden. Dadurch verbessern sich Haltung, Griffsicherheit, Technik, Intonation, Atmung, Stimmführung, Bewegungsabläufe und die Leistungsfähigkeit. Das Instrument und die Stimme werden immer wieder konkret im Unterricht miteinbezogen.



DIE REFERENTIN: SIMONE IRMER

Simone Irmer ist seit 2000 zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin und wurde von Mia Segal, der ersten Schülerin und langjährigsten Assistentin von Moshe Feldenkrais, ausgebildet. Seit ihrem Studium der Musik- und Tanzpädagogik befasst sie sich mit der Verbindung von Musik, Haltung und Bewegung und seit 1995 intensiv mit der Feldenkrais-Methode. Auf der Basis ihrer eigenen musikalischen Praxis und als Referentin internationaler Fortbildungen hat sie spezielle Konzepte für Instrumentalist*innen und Sänger*innen entwickelt und verfeinert, mit einem tiefen Verständnis für die Anforderungen von Technik, Auftritt, Interpretation und Authentizität. Sie arbeitet mit Musiker*innen in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie mit Orchestern, Ensembles und Chören. Seit 2008 ist sie Lehrbeauftragte der Universität Mozarteum Salzburg, seit 2014 Feldenkrais-Coach für Teilnehmende und Jury des Internationalen Mozartwettbewerbs und seit 2017 Dozentin der Internationalen Sommerakademie.

Weitere Infos unter:

www.musiker-feldenkrais.com

www.feldenkrais-for-musicians.com

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 10 Personen pro Kurs (bitte bei der Anmeldung Kurs A oder Kurs B angeben)

KURS A:

Wann: immer montags von 16:15–17:45 Uhr
(Beginn: 15.03.2021 / Ende: 21.06.2021)

KURS B:

Wann: immer montags von 18:00–19:30 Uhr
(Beginn: 15.03.2021 / Ende: 21.06.2021)

Wo: Dachgeschoss, Paris-Lodron-Straße 9, 4. Stock

Kursgebühr: € 40,- für Studierende / € 50,- für Alumni / € 60,- für Lehrende
12 Einheiten / 2 ECTS-AP / 1 SWS

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.03.2021



ATEM, BEWEGUNG UND MEDITATION (SALZBURG)

Für dich, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Weiterentwicklung bieten wir diesen Kurs mit der ChiYoga-Lehrerin Brigitte Jakob an.

- den Körper kräftigen, mobilisieren und dehnen
- einseitige Haltungs- und Muskelbelastungen ausgleichen
- Blockaden lösen
- den Energiefluss harmonisieren
- Atemtechniken erlernen
- die Achtsamkeit und Konzentration fördern
- durch Meditation Entspannung und Ruhe gewinnen

Mit Hilfe von Übungen aus dem Yoga sowie anderer fernöstlicher Traditionen in Synthese mit westlichen Trainingsmethoden kannst du dich leichter durch die anstrengenden Phasen deines Alltags manövrieren und deine Nervosität vor Konzerten oder Prüfungen lindern. Blockaden, die Körper und Geist unnötig verkrampfen und schwächen, können aufgelöst werden.



DIE REFERENTIN: BRIGITTE JAKOB

Brigitte Jakob erhielt ihre Ausbildung zur ChiYoga-Lehrerin und MindBody-Trainerin in der Schweiz bei Lucia Nirmala Schmidt. In ihren Kursen greift sie auf eine jahrzehntelange Lehrtätigkeit in Kursen, Workshops und Retreats zurück. Ihr Interesse gilt der ganzheitlichen Synthese von Wissen und Weisheit fernöstlicher Traditionen mit modernen westlichen medizinischen Erkenntnissen und Trainingsmethoden.

Weitere Infos unter:
www.yogitti.at

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 20 Personen

Wann: immer montags von 09:00–10:30 Uhr
(Beginn: 08.03.2021 / Ende: 14.06.2021)

Wo: Dachgeschoss, Paris-Lodron-Straße 9, 4. Stock

Kursgebühr: € 40,- für Studierende / € 50,- für Alumni / € 60,- für Lehrende
12 Einheiten / 2 ECTS-AP / 1 SWS

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.03.2021



ATEM, BEWEGUNG UND MEDITATION (INNSBRUCK)

Wir bieten für dich, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Weiterentwicklung diesen Kurs mit der HathaYoga-Lehrerin Julia Plainer an.

- den Körper wahrnehmen, erfahren und spüren lernen
- den Körper kräftigen, mobilisieren und dehnen
- einseitige Haltungs- und Muskelbelastungen ausgleichen
- Atemtechniken und Achtsamkeit lernen
- durch Meditations- und Entspannungstechniken zur Ruhe kommen

In diesem Kurs lernst du zu spüren, wie die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung dich innerlich in einen bewussten Kontakt mit dir selbst bringt. Alles, was wir in unserem Alltag benötigen, ist bereits in uns. Entdecke deine innere Stärke und Ruhe und lass dich auf eine spannende Reise zu dir selbst ein. Durch aktive und passive Körperübungen wirst du lernen, deinen Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen. Die verschiedenen Meditations- und Atemtechniken können dir helfen, in stressigen Zeiten tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.



DIE REFERENTIN: MAG. JULIA PLAINER

*Julia Plainer schloss ihre Ausbildung zur HathaYoga-Lehrerin beim Santosha Yoga Institute auf Bali ab und nimmt derzeit an dem Jahrestraining der Meditation und Achtsamkeit bei Marion und Bernhard Hötzel in Mondsee teil. Ihr Anliegen ist es, ihren Teilnehmer*innen einen Raum zu schenken, in dem sie sich selbst erfahren können.*

Maximale Anzahl an Teilnehmenden: 15 Personen

Wann: immer donnerstags von 08:15–09:30 Uhr
(Beginn: 11.03.2021 / Ende: 24.06.2021)

Wo: Vorlesungssaal, Haus der Musik, Innsbruck

Kursgebühr: € 40,- für Studierende / € 50,- für Alumni / € 60,- für Lehrende
12 Einheiten / 2 ECTS-AP / 1 SWS

Anmeldung bei: career@moz.ac.at

Anmeldeschluss: 01.03.2021

TERMINE SOMMERSEMESTER 2021

08.03.2021 (Beginn)	Atem, Bewegung und Meditation Sbg.
10.03.2021 (Beginn)	Working in multicultural teams
10.03.2021 (Beginn)	In der Sprache liegt die Kraft
11.03.2021 (Beginn)	Atem, Bewegung und Meditation IbK.
11.03.2021	Veranstaltungsmanagement
12.03.2021 (Beginn)	Do what you love – build your own dreams
15.03.2021 (Beginn)	Feldenkrais
23.03.2021	Caroline Woolard
24.03.2021 (Beginn)	Wie baue ich mir meine eigene Website Sbg.
25.03.2021 (Beginn)	Scrum – Effizienz im (Uni-) Alltag
<hr/>	
09.04.2021 (Beginn)	Wie baue ich mir meine eigene Website IbK.
10.04.2021	Selbstvermarktung für Musiker*innen
14.04.2021 (Beginn)	Energie aus Konflikten lösen
20.04.2021 (Beginn)	Internship cultural coaching
23.04.2021	MICA: Honorare, Steuer und Sozialversicherung
23.04.2021 (Beginn)	Transfer Hubs
<hr/>	
07.05.2021	Konstruktiver Umgang mit Lampenfieber IbK.
<hr/>	
10.06.2021 (Beginn)	Secret Emergency Concept
11.06.2021	Textgestaltung

CAREER CENTER

GET FIT FOR YOUR FUTURE AND POLISH YOUR SKILLS!

SEMINARE TRAININGS COACHING

Franziska Wallner, MA
franziska.wallner@moz.ac.at
Hubert-Sattler-Gasse 1
5020 Salzburg | Austria