

pro exzellenzia^{*}

Hamburger Hochschulen für Frauen

Pro Exzellenzia –

Ein hochschulübergreifendes Programm

Pro Exzellenzia arbeitet aktiv daran, den Anteil von Frauen in Hamburger Chefetagen deutlich und nachhaltig zu erhöhen. Ziel ist es, Frauen mit einem maßgeschneiderten Programm in ihrer Karriereplanung zu stärken, sie zu befähigen, zu ermuntern und auch zu begeistern. Das Projekt wird von der Hamburg Innovation GmbH koordiniert.



Informationen zur Anmeldung

Zielgruppe

Dieses Workshop-Programm richtet sich sowohl an Hamburger Hochschulabsolventinnen aus den Bereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik, Kunst, Musik und Architektur als auch an Pro Exzellenzia-Stipendiatinnen. Die Workshops sind in erster Linie auf den Bereich Führungskompetenzen ausgelegt. Wenn Sie Absolventin, Promovendin oder Post-Doc aus einem der genannten Bereiche sind und eine Führungsposition in Wissenschaft, Wirtschaft oder Kultur anstreben, können Sie sich für die Workshops anmelden.

Anmeldemodalitäten

Die Teilnahme an den Angeboten von Pro Exzellenzia ist grundsätzlich kostenfrei. Bitte melden Sie sich für alle Workshop-Angebote auf unserer Internetseite unter www.pro-exzellenzia.de an. Sie erhalten zunächst eine automatische Anmeldebestätigung und werden rechtzeitig vom Pro Exzellenzia-Team darüber informiert, ob Sie einen Platz erhalten haben.



Pro Exzellenzia

Hamburg Innovation GmbH
c/o Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Berliner Tor 5, Raum 10.15
20099 Hamburg
pro-exzellenzia@hamburg-innovation.de

Ansprechpartnerin

Anne-Kathrin Guder
Projektleiterin
Telefon 040 76629-3121

Projektträger

Pro Exzellenzia wird von der
Hamburg Innovation GmbH koordiniert.
Projektlaufzeit: 01.01.2014 – 31.12.2016
www.hamburg-innovation.de



www.pro-exzellenzia.de

Das Projekt Pro Exzellenzia wird aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.

pro exzellenzia^{*}

Hamburger Hochschulen für Frauen



© TuTech Agentur



Europäische Union
Europäischer Sozialfonds ESF
Chancen nutzen, Beschäftigung sichern!



Karriereleiter: Steigeisen für den gesunden Aufstieg

Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post- Docs

Führungskräfte sind täglich mit den typischen Aufgabencharakteristika für die Entstehung von Stressreaktionen konfrontiert: Unvorhersagbarkeit der Situation und sozial-evaluative Bedrohung. Was ist damit gemeint? Führen heißt Entscheidungen treffen, Problemlösungen finden, (Re)präsentieren, Verantwortung übernehmen, nicht nur für das „Produkt“ (im weitesten Sinne), sondern auch für Mitarbeiter*innen und deren Arbeitsbedingungen. Deshalb gewinnt gerade für Führungskräfte das Thema Stressbewältigung zunehmend an Bedeutung. Ziel des Workshops ist es, die Wahrnehmung für eigene Stresssituationen und Warnsignale zu schärfen, individuelle Stresssymptome zu erkennen, schwierige Situationen erfolgreich zu meistern, eigene Ressourcen kennenzulernen und zu erweitern, den Alltag energiereicher und stressfreier zu erleben und Wohlbefinden zu fördern.

*Dr. Lucia Dettenborn-Betz:
Priv.-Doz. Dr. rer. nat. Diplom-Psychologin
Dienstag, 16.02.2016, 9:00 bis 17:00 Uhr*

Die beste Verhandlungsstrategie ist es, stark zu sein – Verhandeln für Führungsfrauen

Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post- Docs

Kennen Sie das Gefühl, in Verhandlungen Ihre Chance verpasst und Ihr gestecktes Ziel nicht erreicht zu haben? Fühlen Sie sich als Verhandlungspartnerin in einer eher schwachen Ausgangsposition? Und können Sie in der Verhandlung die Sache von der Beziehung trennen? Lernen Sie, wie Verhandlungen strategisch geführt werden und wie Sie persönlich überzeugen. Der Erfolg von Verhandlungen liegt in dem Zusammenspiel von weichen Faktoren und der Kenntnis einer guten Verhandlungsstrategie, die sich durch Klarheit des Verhandlungsgegenstandes und Stärke in der Durchsetzung der eigenen Sache auszeichnet. In dem Workshop eignen Sie sich das Harvard-Konzept in praktischen Übungen an. Anhand von eigenen Verhandlungssituationen oder in fiktiven Führungsrollenspielen probieren Sie die Strategie aus und reflektieren Ihren Umgang mit schwierigen Verhandlungsmomenten und Verhandlungspartnern.

*Dr. Stefanie Fuleda: Personalentwicklerin, Trainerin und Coach
Mittwoch, 02.03.2016, 9:00 bis 17:00 Uhr*

Machtspiele in Organisationen – mit mikropolitischer Kompetenz die Karriere gestalten *Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post- Docs*

Der Workshop besteht aus zwei Veranstaltungstagen. In einem ersten ganztägigen Workshop werden Machtspiele in Organisationen beleuchtet und die Teilnehmerinnen erhalten die Möglichkeit, sich mikropolitische Kompetenzen zu einem Portfolio von Themen anzueignen. Dazu zählen die Reflexion des persönlichen Verhältnisses zu Macht, der Konkurrenz und Solidarität unter Mitarbeiter*innen sowie die Aneignung karriererelevanter Networking- und Selbstdarstellungsstrategien. Im Mittelpunkt des zweiten Veranstaltungstages stehen die in der beruflichen Praxis gewonnenen und beobachteten Erfahrungen der Teilnehmerinnen und eine gemeinsame Analyse von Fallbeispielen mittels einer kreativen Team-Coaching-Methode.

*Doris Cornils: Diplom-Sozialökonomin, Trainerin
Mittwoch, 13.04.2016, 10:00 bis 18:00 Uhr und
Mittwoch, 11.05.2016, 15:00 bis 18:00 Uhr*

Atem- Stimme- Sprechen- Überzeugender Auftritt *Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post- Docs*

Überzeugendes Auftreten ist immer begleitet von der Bereitschaft, die eigene Persönlichkeit dem Gesprächspartner mit allen Stärken und auch Schwächen zu zeigen. Eine kräftige Stimme und ein angenehmes Sprechtempo erleichtern dem Gesprächspartner das Zuhören. Selbstsicherheit, Offenheit und Engagement überzeugen vorwiegend mittels nonverbaler Kommunikation. Schwerpunkte des Workshops sind der Umgang mit Aufregung, Atem, Sprechtempo, Lautstärke, Körperhaltung und Gestik.

*Dr. Monika Hein: Sprechtrainerin, Sprecherin und Business Coach
Dienstag, 19.04.2016 und
Mittwoch, 20.04.2016, jeweils 9:00 bis 17:00 Uhr*

Programm und Anmeldung unter
www.pro-exzellenzia.de

Ist Ihnen die Erwidderung wieder eine Stunde später eingefallen?

Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post- Docs

Schlagfertigkeit ist trainierbar! Geistesgegenwärtiges Verhalten hilft, in wichtigen Gesprächssituationen wie z.B. bei Präsentationen, Meetings oder Verhandlungen angemessen zu reagieren. Gerade als Führungskraft ist es wichtig, den „Schlagabtausch“ zu versachlichen und zu stoppen. Lernen Sie bei Angriffen und Provokationen positiv, clever und schnell zu reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner, strahlen mehr Kompetenz und Selbstbewusstsein aus. Inhalte u.a.: Geistesgegenwärtig und geschickt reagieren, auf aggressive Äußerungen reagieren, persönliche Angriffe professionell abwehren, Gelassenheit und Souveränität in unangenehmen Situationen, selbstbewusstes und selbstsicheres Auftreten, Phantasie, Takt und Lockerheit.

*Tomma Hangen: Diplom-Sprechwissenschaftlerin,
selbständige Sprech- und Rhetoriktrainerin, Coach dvct
Dienstag, 03.05.2016, 9:30 bis 17:30 Uhr*

Alles im Lot – Karriere gestalten, Familie managen, Alltag organisieren

*Mütter mit einem Hochschulabschluss aus den Bereichen MINT,
Kunst, Musik oder Architektur*

Sie möchten im Beruf Leistung zeigen, Ihre Karriere vorantreiben und gleichzeitig eine gute Mutter sein. Beruf und Familie ist eine Doppelbelastung, die geplant und organisiert werden will – und das tut sich nicht von alleine. Konsequenz soll das Projekt „Familie & Karriere“ unter einen Hut gebracht werden. Dabei steht uns Frauen häufig die weibliche Perfektionismusfalle im Weg: Alles soll perfekt sein – Abstriche machen wir nicht gerne. Und dann bleibt, bei aller organisatorischen Arbeit, noch die Frage nach den eigenen Zielen und Wünschen: Was treibt uns eigentlich an – beruflich wie privat? Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie den Spagat zwischen Familie und Beruf erfolgreich meistern können und dabei Ihre persönlichen Ziele, die wir im Trubel des Alltags so schnell aus den Augen verlieren, nicht vergessen.

*Iris Seliger: Karriere-Beraterin und Coach
Donnerstag, 02.06.2016, 9:30 bis 16:00 Uhr und
Freitag, 03.06.2016, 9:00 bis 12:30 Uhr*

Schlechte Stimmung im Elfenbeinturm

Multiple Rollen und konfliktbehaftete Beziehungen im Wissenschaftsbetrieb

Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post- Docs

Nachwuchswissenschaftlerinnen stehen im ständigen Spannungsfeld zwischen Kooperation und Konkurrenz innerhalb eines Teams, zwischen eigenständiger wissenschaftlicher Leistung, den Team- und Projektinteressen sowie den Erwartungen durch Betreuer*innen, Vorgesetzte, Kolleg*innen. Hinzu kommt, dass sich die eigenen beruflichen Rollen mit fortschreitender Karriereentwicklung immer wieder ändern. Solche hierarchie- und statusrelevanten Rollenveränderungen bergen auf Seiten aller Beteiligten das Risiko für Rollenunklarheiten, Missstimmungen und Unsicherheiten. Im Seminar entwickeln die Teilnehmerinnen ein Bewusstsein für die unterschiedlichen Rollen- und Erwartungsmuster und setzen sich auseinander mit den Herausforderungen bei Rollenveränderungen und der damit verbundenen Übernahme von Führungsaufgaben.

*Dr. Dieta Kuchenbrandt: Diplom-Psychologin
Dienstag, 07.06.2016, 10:00 bis 18:00 Uhr*

Programm und Anmeldung unter
www.pro-exzellenzia.de