

## Erfolgsfaktor Image – Ihr Auftritt ist entscheidend!

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Der Eindruck eines Menschen wird beruflich und privat ganz erheblich durch sein Auftreten und sein Benehmen geprägt. Vor allem im Berufsleben stellen das äußere Erscheinungsbild und gute Manieren einen entscheidenden Erfolgsfaktor dar. Das Wissen um Begrüßungsrituale, Körpersprache und Dresscodes sind dabei ebenso wichtig wie höfliche Umgangsformen und die Fähigkeit, auch bei mehrgängigen Geschäftsessen nicht zuletzt durch lockeren Smalltalk eine gute Figur zu machen. Das Tagesseminar gibt einen Einblick in das, was zu einer guten Ausstrahlung gehört und welche Regeln im geschäftlichen Kontext heute zu beachten sind.

*Imme Vogelsang: Imageberaterin und Trainerin  
Dienstag, 02.07.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr*

## Verhandlungsstrategien und Verhandlungsführung

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

In diesem Training lernen Sie Grundlagen, Methodik und praktische Anwendung des Verhandeln kennen. In praktischen Übungen überprüfen und verbessern Sie die eigene Verhandlungsfähigkeit und Ihren Stil. Das Ziel ist, Ihre persönlichen Fähigkeiten optimal einzusetzen und auch bei Widerständen systematisch und zielstrebig einen produktiven Konsens zu erreichen. Der Einstieg in den Workshop bietet eine kurze Informationsphase über die Konzepte, Kommunikationsstile und die Verhandlungsführung. Den Kern bilden eigene Verhandlungen, die in strukturierten Rollenspielen durchgeführt und reflektiert werden. Die Verhandlungssituationen in den Rollenspielen sind aus den Kontexten Wissenschaft und Wirtschaft. Sie lernen, die Sach- und Beziehungsebene in einer Verhandlung voneinander zu trennen, den Verhandlungspartner einzuschätzen, die eigene Position überzeugend darzustellen und ein gemeinsames Interesse mit dem – möglicherweise schwierigen – Verhandlungspartner herauszuarbeiten.

*Dr. Stefanie Fuleda: Personalentwicklerin und Coach  
Dienstag, 16.07.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr*

## Pro Exzellenzia –

*Ein hochschulübergreifendes Programm*

Pro Exzellenzia möchte den Anteil von Frauen in Hamburger Chefetagen deutlich und nachhaltig fördern. 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](http://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](mailto:pro-exzellenzia@hamburg-innovation.de)  
[www.hamburg-innovation.de](http://www.hamburg-innovation.de)

## Ansprechpartnerinnen

Anne-Kathrin Guder Projektleitung Telefon 040 76629-3121	Dr. Britta Buth Projektkoordination Telefon 040 76629-3122
--	--



[www.pro-exzellenzia.de](http://www.pro-exzellenzia.de)

Das Projekt wird aus dem Europäischen Sozialfonds und von der Behörde für Wissenschaft und Forschung der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.

# pro exzellenzia\*

Hamburger Hochschulen für Frauen

Workshops  
I/2013

© TÜTech Werbeagentur 11.2012



Europäische Union  
Europäischer Sozialfonds ESF

Damit ist Hamburg beschäftigt!



Hamburg

## **Kreativität – die andere Art zu denken**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Kreativität ist mehr als künstlerisches Gestalten. Kreativität ist die Fähigkeit, neue Ideen, Lösungen und Verbindungen zu entwickeln. Kreativität ist trainierbar. In unserer Zeit der schnellen Veränderungen, des freien Wettbewerbs und der wachsenden Komplexität der Aufgaben gehört Kreativität zu einer der besonderen Ressourcen und Kernkompetenzen. In diesem Workshop werden Ihnen Techniken vermittelt, die Sie bei der Entfaltung Ihres kreativen Potenzials unterstützen.

*Silke Panzau: Systemische Beraterin und Coach  
Donnerstag, 31.01.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr*

## **Räuberleiter zum Erfolg**

*Diplomandinnen und Post-Docs aus dem künstlerischen Bereich*

Künstlerinnen sehen sich immer wieder vor die Herausforderung gestellt, die eigene Praxis zu reflektieren, anderen die künstlerische Position zu vermitteln und für das eigene Werk eine Öffentlichkeit herzustellen. Ziel des Workshops ist es, unterschiedliche Präsentationsmethoden an den Karriereanfang zu stellen und verschiedene Bausteine zur Vermittlung der eigenen Arbeit zu erarbeiten. Der Kurs wird verschiedene Modelle und Methoden der Präsentation der künstlerischen Arbeit vermitteln, die von der verbalen Kurzvorstellung über die Portfoliobesprechung bis hin zur konkreten Arbeitsbesprechung und Texterarbeitung reichen. Dabei wird der Workshop auf die individuelle Arbeitspraxis der Teilnehmerinnen Bezug nehmen und eine Balance halten zwischen praktischen Übungen und inhaltlicher Beschäftigung mit den Perspektiven der künstlerischen Laufbahn.

*Hannah Kruse und Birgit Effinger:  
Leiterinnen des Berliner Professionalisierungsprogramms  
Goldtausch Künstlerinnenprojekt  
Montag, 18.02.2013, 12:00 bis 18:00 Uhr und  
Dienstag, 19.02.2013, 11:00 bis 17:00 Uhr*

## **Eine Karriere in der Wirtschaft –**

**Wo stehe ich, wo will ich hin, wie komme ich dort an?**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Sie streben eine außerakademische Karriere an? Sie brauchen mehr Sicherheit in Bezug auf Ihre eigene berufliche Zielsetzung? Sie möchten souveränes und erfolgreiches Handeln trainieren?

Sie möchten aus erster Hand erfahren, was Sie erwartet als hochqualifizierte Frau, die in der Wirtschaft (möglicher Weise allein unter Männern) Karriere macht? Dieser Workshop bietet praxisnahe Unterstützung und mehr Klarheit über Erwartungen, Ansprüche und Werte bezüglich einer Karriere im außerakademischen Bereich

*Ute Flüge: Coach, Beraterin und Mediatorin  
Dienstag, 19.02.2013, 9:00 bis 17:30 Uhr und  
Mittwoch, 20.02.2013, 9:00 bis 17:30 Uhr*

## **Führungskompetenzen**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Führungskräfte sind aufgrund ihrer Persönlichkeit so unterschiedlich, wie Menschen eben sein können. Wir fragen deshalb nicht: Wie muss die ideale Führungspersönlichkeit sein? Sondern: Was müssen Führungskräfte wissen und können, wenn sie wirksam und erfolgreich sein wollen? Führungskräfte brauchen weniger theoretische Konzepte, als praxisnahe und effektive Lösungen. Sie müssen MitarbeiterInnen dazu bewegen können, einen entscheidenden Beitrag zum Ganzen zu leisten. Sie sind zuständig für die Beurteilung, Entwicklung und Förderung von Mitarbeiterpotentialen. Wie effektiv sie dies tun, ist abhängig von ihrer Einstellung und ihrem Verhalten.

*Sigrid Lieberum: Organisationsberaterin, Trainerin und Coach  
Montag, 04.03.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr und  
Dienstag, 05.03.2013, 10:00 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  
Mittwoch, 20.03.2012, 9:00 bis 17:00 Uhr und  
Donnerstag, 21.03.2013, 9:00 bis 17:00 Uhr*

## **Selbstdarstellung im Beruf:**

**authentisch – überzeugend – erfolgreich**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Fachliche Kompetenz, 150-prozentige Vorbereitung und kluge Argumentation allein machen noch keinen beruflichen Erfolg. Ob in Fachvorträgen, Fachdiskussionen oder in Auswahlverfahren: Sie sind fachlich hochkompetent, Sie sind stets gut vorbereitet und Sie wissen genau, was Sie sagen wollen. Und dennoch kommen Ihnen hin und wieder Zweifel: Sind meine Inhalte wirklich „angekommen“? Konnte ich meine Argumente überzeugend vertreten? Habe ich meine Inhalte und Ziele klar und sicher formuliert? Wie überzeugend und erfolgreich Sie wirken, darüber entscheidet, wie Sie als Person und Persönlichkeit auftreten und Ihre Inhalte präsentieren und vor allem, wie selbstsicher und authentisch Sie sich selbst darstellen.

*Christiane Fuchs: Beraterin, Trainerin und Moderatorin  
Mittwoch, 10.04.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr*

## **Interkulturelle Kompetenzen**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Wir leben in einer globalisierten Welt. Menschen mit den unterschiedlichsten kulturellen Werten und Gepflogenheiten treffen aufeinander – sowohl in der Forschung und Wissenschaft als auch in der Wirtschaft. Das ist spannend, bereichernd und anstrengend zugleich, denn manchmal liegen Welten zwischen den einzelnen Kulturen. Es gilt, diese Distanzen zu überwinden, um ein gemeinsames Handeln zu ermöglichen. In diesem Workshop kann jede Teilnehmerin ihre eigene interkulturelle Kompetenz ausbauen. Zudem können die Fähigkeiten vertieft werden, mit internationalen Geschäftspartnern produktiv und erfolgreich zusammen zu arbeiten, damit dem Projekterfolg nichts mehr im Wege steht.

*Nicole Schöttler: Trainerin und Coach  
Dienstag, 16.04.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr und  
Mittwoch, 17.04.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr*

## **Führungspotenziale erkennen!**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

In diesem Workshop werden Sie an Ihren persönlichen und beruflichen Visionen und Zielen arbeiten und das eigene Potenzial dabei in den Blick nehmen, insbesondere mit dem Blick auf den Bereich Führung. Die Orientierung an den selbst gesteckten Zielen bietet eine wichtige Unterstützung für den beruflichen und persönlichen Erfolg. Visionsarbeit, Bewusstmachung des eigenen Potenzials und die Erarbeitung eigener Entwicklungsziele sind Schwerpunkte dieses Workshops.

*Heike Rahlves: Trainerin und systemische Beraterin  
Dienstag, 14.05.2013, 9:00 bis 17:00 Uhr und  
Mittwoch, 15.05.2013, 9:00 bis 13:00 Uhr*

## **Netzwerken - Die wichtigste Strategie auf dem Karrierepfad**

*Hochschulabsolventinnen, Doktorandinnen und Post-Docs*

Funktionierende Netzwerke sind die Voraussetzung für erfolgreiche Akquisition von Kunden und Aufträgen. Der professionelle Aufbau und die Pflege dieser Netzwerke sind nur durch sorgfältige Recherche, intensive Vorbereitung und vor allem durch zielgerichtetes Follow-up möglich. Kundenveranstaltungen, Business Clubs und -Netzwerke, Sport-Events, Messen, Kongresse und Verbände bieten ein weites Feld für effektives Business Networking. Der erste Eindruck muss hierfür ebenso stimmen wie eine sympathische Außenwirkung und die Fähigkeit, im passenden Moment vom Smalltalk zu den eigentlichen Themen überzuleiten.

*Imme Vogelsang: Imageberaterin und Trainerin  
Dienstag, 18.06.2013, 10:00 bis 18:00 Uhr*



Programm und Anmeldung unter  
[www.pro-exzellenzia.de](http://www.pro-exzellenzia.de)