

7 03.04.2024 10:00 – 18:00 | Mi

## Die Initiative ergreifen: mentale Stärken für persönlichen und beruflichen Erfolg

Hochqualifizierte Frauen stehen vor einzigartigen Karriereherausforderungen: hoher Leistungsdruck, (eigene) Perfektionsansprüche, zahlreiche Verantwortlichkeiten. Wie bleiben sie kreativ, leistungsfähig und behalten Freude an der Arbeit? Dieser Workshop bietet mentale Stärkungsmethoden und Coaching-Ansätze als Unterstützung. Das Ziel: Souveränität erhalten oder wiedererlangen und so gute Entscheidungen treffen und Projekte erfolgreich umsetzen. Der Workshop ermutigt Frauen, ihre Pläne zu verfolgen, auf Stärken zu vertrauen und den eigenen Einflussbereich zu erweitern – auch in einem häufig männlich geprägten hierarchischen Umfeld.

Dr. Meike Zöger

In Präsenz

8 10. + 11.04.2024 10:00 – 14:00 | Mi + Do

## Professorin gesucht! Planung und Optimierung der Hochschulkarriere

Die Phase vor und nach der Promotion bestimmt die wissenschaftliche Laufbahn und balanciert zwischen abhängiger Beschäftigung und wissenschaftlicher Eigenständigkeit. Wissenschaftlerinnen müssen zahlreiche Hürden meistern: Publikationen, Drittmittelakquise, eigene Forschung, Lehrportfolios, Netzwerkaufbau, etc. Wie priorisiert man da? Wie vereinbart man Zeitmanagement und private Ziele? Wo fängt man an und wie wichtig ist die Habilitation? Im Workshop führen die Teilnehmenden eine Bestandsaufnahme durch und reflektieren die eigene aktuelle Position. Aufbauend darauf werden Ziele und Schritte hin zur eigenen Berufungsfähigkeit geplant.

Dr. Dieta Kuchenbrandt

Online per Zoom



### Projektträger

hamburginnovation.de

### Pro Exzellenzia plus

Hamburg Innovation GmbH  
Harburger Schloßstr. 6 – 12  
21079 Hamburg

040 76629 – 3122

pro-exzellenzia@hamburginnovation.de  
www.pro-exzellenzia.de

### Team

Dr. Nina Feltz / Projektleitung  
040 76629 – 3122

Lea John / Projektkoordination  
040 76629 – 3123

Lena-Sophie Fettweis / Projektassistentz  
040 76629 – 3124

Lina-Josephine Berte / Projektassistentz  
040 76629 – 3121

Die Präsenz-Veranstaltungen sind in der Harburger Schloßstr. 6-12 geplant. Änderungen werden auf der Webseite bekannt gegeben.

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

Laufzeit: 01.04.2021 bis 31.12.2024

Das Projekt Pro Exzellenzia plus wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.



pro  
exzellenzia  
HAMBURGS KARRIERE  
KOMPETENZZENTRUM  
FÜR FRAUEN plus



# Workshops 2024

Das Projekt Pro Exzellenzia plus wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.



1 30.01.2024

10:00 – 18:00 | Di

## Self-effective and well-connected: Design your career path diversity friendly

The workshop is about finding one's own creative power and effectiveness with regard to planning your professional career and taking into account your personal diversity. In an assessment of the status quo, your potentials and challenges will be identified with special regard to the unique identity and diversity dimensions that apply for you. Awareness of one's own communication patterns, norms and values will be raised. We will look at the fundamentals of networking and plan resource-oriented networking strategies for your own career and practice them in initial steps.

**Dr. Lima Sayed**

In Präsenz | auf Englisch

2 07.02.2024

10:00 – 18:00 | Mi

## Verhandlungsführung im Berufsleben

Die wissenschaftliche Laufbahn steckt voller Verhandlungssituationen. Erfolgreiche Verhandlungsführung ist erlernbar. Was Sie brauchen sind eine geeignete Verhandlungsstrategie, Klarheit zum Verhandlungsgegenstand, geeignete Kommunikationstechniken und Souveränität. Im Workshop analysieren Sie Ihren Stil und schärfen den Blick für gelungene Verhandlungen. Sie lernen Rechtfertigungen loszulassen und sich neugierig, präsent und gut vorbereitet auf Verhandlungen einzulassen. Sie loten das Interesse der Beteiligten aus und suchen konstruktive Ergebnisse. Außerdem erproben Sie sachbezogenes Verhandeln um gut miteinander umzugehen und ein „Yes“ zu bekommen!

**Dr. Stefanie Schönbach-Fuleda**

In Präsenz

3 20.02.2024

10:00 – 18:00 | Di

## Wie will ich führen? Ein Grundlagenworkshop

Führen und sich führen lassen, gehört zu jedem Arbeitsalltag. Der Workshop bietet Frauen, die Führungsverantwortung anstreben oder sich darin weiterentwickeln wollen, grundlegende Informationen und Raum für Selbstreflexion. Denn eine zentrale Voraussetzung um zu führen, ist sich selbst zu führen und die genderspezifischen Implikationen zu berücksichtigen. Inhaltlich geht es um die grundlegende Funktion von Führung, -saufgaben, die dafür notwendigen Fähigkeiten und einen ressourcenorientierten Blick darauf. Auch ermöglicht der Workshop die Reflexion über Erfahrungen als Geführte oder Führende und stärkt das Verständnis für die eigene Rolle und Motivation.

**Petra Schlütter**

In Präsenz

4 27.02.2024

10:00 – 18:00 | Di

## Professionelle Beratungskompetenz entwickeln

In vielen Arbeitsfeldern ist Beratungskompetenz hilfreich und erleichtert u.a. die Arbeit im Team, als Dozentin oder Führungskraft. Ziel des Workshops ist es, dass Sie Ihre Beratungsfähigkeiten erweitern, Ihre eigene Rolle als Beraterin schärfen und sich damit beruflich weiter qualifizieren. Sie lernen, wie Sie mit gezielten Fragen, einer passenden Haltung und professionellen Vorgehensweisen und Methoden hilfreiche Beratungsgespräche führen können. In vielen Übungen erhalten Sie auch die Gelegenheit, die Inhalte und Methoden praktisch auszuprobieren, sich gegenseitig weiterzubringen und darüber in Austausch zu kommen.

**Dr. Laura Glauser**

In Präsenz

5 28.02. + 06.03.2024

09:00 – 13:00 | Mi + Mi

## Upshift your PhD

Eager to advance your doctoral thesis in six months? Do you aspire to pursue your objectives more effectively and harness your full potential? Join the workshop for the opportunity to discover solutions to these questions. We will delve into your aspirations, motivations and sources of energy. You'll attain clarity regarding the direction of your research journey and master strategies to overcome unexpected obstacles. The approach is rooted in Systemic Business Coaching, equipping you with tools to propel your doctoral thesis forward with enhanced focus and performance.

**Dr. Franka Schröder**

Online per Zoom | auf Englisch

6 11.03.2024

10:00 – 18:00 | Mo

## Building trust and psychological safety in diverse groups

The workshop aims to teach women in academia comprehensive leadership skills, crucial for leading diverse teams. It emphasizes self-awareness, adapting leadership styles, and understanding group needs. The focus includes embracing a 360° leadership role, fostering upward, downward, lateral, and self-leadership. It prepares women for formal leadership roles and applies directly to their current positions. The workshop addresses female perspectives in leadership, delves into leading diverse groups and explores: your role as a female leader, addressing potential barriers, creating empowerment, building psychological safety and trust for innovation within teams.

**Dr. Insa Flachsbarth**

In Präsenz | auf Englisch

9 18.04.2024

10:00 – 18:00 | Do

## Karriereplanung – Industrie vs. Wissenschaft

Sie stehen kurz vor Abschluss der Promotion und sind noch unentschieden, ob die Zukunft in der Wissenschaft liegt? Unser Workshop ist die perfekte Gelegenheit für Sie! Bevor Sie teilnehmen, werden Sie eine Standortbestimmung durchführen, indem Sie spezielle Fragebögen ausfüllen. Die Ergebnisse werden im Workshop gemeinsam ausgewertet, analysiert und bieten wertvolle Erkenntnisse für die berufliche Zukunft. Mit kreativen Methoden gestalten Sie Ihre Karrierevision und planen konkrete Schritte. Im Video-Follow-Up erkunden Sie Optionen für Ihr zukünftiges Handeln. Der Workshop ist der Schlüssel für den nächsten Schritt in der Karriere.

**Dr. Franka Schröder**

In Präsenz

10 23. + 24.04.2024

09:00 – 13:00 | Di + Mi

## Erfolgreich und gelassen in die nächste Gehaltsverhandlung

Sie stehen vor Ihrer nächsten Gehaltsverhandlung? Dieser Workshop unterstützt Sie als Frau dabei, Ihre Interessen klar zu benennen, sicher aufzutreten und als souveräne Gesprächspartnerin zu agieren. Sie lernen die Basics zur Vorbereitung und Führung von Gehaltsgesprächen entlang der GENDER-Formel kennen. Dabei diskutieren Sie geschlechterspezifische Unterschiede in Verhandlungen, bekommen wertvolle Tipps und Tricks und haben die Gelegenheit, sich einen ersten Rahmen für ihr persönliches Vorgehen für Ihre nächste Verhandlung zu erarbeiten.

**Claudia Irsfeld**

Online per Zoom

11 07. + 08.05.2024

10:00 – 14:00 | Di + Mi

## Konflikte selbstbewusst und souverän lösen

In jedem Konflikt steckt die Chance, die Zusammenarbeit und das Zusammenleben zu verbessern. Vor dem Hintergrund negativer Gefühle in Konflikten werden wir erst aktiv, wenn der Konflikt bereits auf den Eskalationsstufen fortgeschritten ist. Insbesondere Frauen hadern mit Konflikten. Ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis, Perfektionismus und der Wunsch, von allen gemocht zu werden, stehen Ihnen im Weg. In dem Workshop erlernen Sie Konfliktlösungstechniken, anhand dessen Sie Konflikte im beruflichen Umfeld respektvoll managen können.

**Dr. Stefanie Schönbach-Fuleda**

Online per Zoom

12 28. + 29.05.2024

10:00 – 14:00 | Di + Mi

## Deep Work: Das Geheimnis produktiver Mütter.

Als Mutter hat man schon im Alltag – jenseits von Uni oder Job – viel zu tun. Deshalb ist es essentiell zu lernen, wie man wichtige Dinge priorisiert. Mit Deep Work hat Cal Newport eine Methode entwickelt, die es ermöglicht, Aufgaben mit dem größten Wirkfaktor zu erkennen und in tiefer Konzentration anzugehen. Gerade wenn Sie Schwierigkeiten mit „tiefer Konzentration“ haben, ist dieser Workshop genau das Richtige! Die angewandten Methoden werden Ihre Arbeitsweise verändern und Ihnen damit einen entscheidenden Vorteil in Ausbildung und Karriere verschaffen – und das ganz im Einklang mit einem vollen Familienalltag.

**Dr. Wiebke Vogelaar**

Online per Zoom

13 04.06.2024

10:00 – 18:00 | Di

## Weiblich, ambitioniert und nebenbei alle Bälle in der Luft? Meine Werte. Meine Karriere. Meine Entscheidungen.

Wo immer sich die Worte “Frauen” und “Karriere” treffen, schleichen sich auch “Vereinbarkeit” und “Care-Arbeit” und entsprechende Hürden ein. Wir wollen Elemente erforschen, die das Vorantreiben der Karriere-Pläne in Verbindung mit Care-Verpflichtungen beeinflussen: Bewusstmachung, Entscheidung, Abgrenzung & Netzwerken. Ziel ist es, die eigenen Karriere-Bedürfnisse zu identifizieren, den Fokus für das eigene Leben zu überdenken und zu fragen: “Wie viel authentisches “Ich” steckt in meinem Leben?” Abschließend werden Peer-Coaching-Tandems gebildet, die sich über den Workshop hinaus bei der Umsetzung des Aktionsplans unterstützen.

**Patricia Meyer**

In Präsenz

14 11. + 12.06.2024

10:00 – 14:00 | Di + Mi

## Spread your science – Digitale Sichtbarkeit in der Wissenschaft

Das eigene Forschungsprofil zu kommunizieren, wird immer wichtiger. Zum einen weil die Öffentlichkeit Interesse an Forschungsergebnissen hat und zum anderen weil Karriereschritte und Fördergelder an erfolgreiche Wissenschaftskommunikation geknüpft werden. Der Workshop gibt einen Überblick über alle digitalen Kanäle, die für die Wissenschaftskommunikation zur Verfügung stehen. Sie lernen Best-Practice-Beispiele von erfolgreichen Wissenschaftler\*innen kennen und entwickeln ihre persönliche Kommunikationsstrategie, ein digitales Profil und einen ersten Post. Am Ende können Sie eine gute Entscheidung treffen, wie sie digital aktiv werden möchten.

**Susanne Geu**

Online per Zoom

15 18.06. + 02.07.2024 10:00 – 14:00 | Di + Di

## Intersektionalität verstehen & anwenden in Führungspositionen

Intersektionalität ist ein Konzept, das verschiedene Unterdrückungsformen, die sich in einer Person überschneiden können, in ihrer Verwobenheit zusammendenkt. Wir werden uns mit diesen Fragen beschäftigen: Was bedeutet Intersektionalität? Welche verschiedenen Diskriminierungs- und Identitätskategorien gibt es? Wie kann ich meine Privilegierungs- und Diskriminierungserfahrungen reflektieren, mich sensibilisieren und Gestaltungsmacht in der Führungsposition nutzen? Wir stellen uns diese Fragen für den privaten -, aber vor allem für den beruflichen Alltag. Daraufhin betrachten wir uns in unserer (Führungs-)Rolle und leiten Handlungsoptionen ab.

**Blu Doppe** Online per Zoom

16 10.09. + 10.10.2024 10:00 – 14:00 | Di + Do

## Die „mikropolitische Brille aufsetzen“ – Die kleinen Spiele der Macht auf der Hinterbühne verstehen & positiv Einfluss nehmen

Ein positives Verhältnis zu Macht und die Bereitschaft sich mikropolitische Kompetenzen anzueignen, wirken sich positiv auf den beruflichen Erfolg aus. Hinter dem Begriff Mikropolitik verbergen sich die unsichtbaren Spiele der Macht. Sich Wissen über Mikropolitik und mikropolitische Kompetenzen aus gendersensibler Perspektive anzueignen, eröffnet den Weg das eigene Machtpotenzial zu entdecken und es für die Realisierung von beruflichen Karrierezielen einzusetzen. Die mikropolitische Brille aufzusetzen bedeutet, die kleinen Spiele der Macht (besser) zu verstehen, um Einfluss auf die Umsetzung eigener Interessen zu nehmen.

**Doris Cornils** In Präsenz

17 29. + 30.10.2024 10:00 – 14:00 | Di + Mi

## „Erstes Vorsingen“ – Bewerbung auf eine Professur

Der klassische wissenschaftliche Karriereweg soll bestenfalls zur Professur führen. Damit verbunden ist das von vielen als Black Box empfundene Bewerbungsverfahren, inkl. „Erstes Vorsingen“. Dieses herausfordernde Verfahren ist durch die Aneignung von Faktenwissen leichter aktiv mitzugestalten. Von den Bewerbungsunterlagen über strategische Überlegungen zum Berufungsvortrag, der Lehrprobe bis hin zum Kommissionsgespräch, möglichen Fallstricken und der erfolgreichen Selbstpräsentation. Im Workshop können Sie sich fundiertes Wissen und exzellente Kompetenzen für die Phasen des Bewerbungsverfahrens aneignen.

**Dr. Dieta Kuchenbrandt** Online per Zoom

18 06.11.2024 10:00 – 18:00 | Mi

## Sicher vor anderen sprechen

Vor anderen zu sprechen gehört zu den größten Ängsten von Menschen. Wenn wir unsere Anliegen vor anderen vortragen, holt es uns oft ein: das Lampenfieber. Wie schaffe ich es, dennoch präsent, sichtbar und klar zu kommunizieren? Die Antwort ist: Wir brauchen für eine starke Selbstpräsentation und ein sicheres Auftreten, den Fokus auf Körpersprache, Stimme und unsere Präsenz. Im Workshop werden Sie für die Sprechsituation vor anderen fit gemacht. Atem- und Stimmtechniken, Sprechausdruck und weitere Tools helfen Ihnen dabei, sicher aufzutreten. Und das Tolle ist: Sie können es in dem Workshop-Format gleich miteinander ausprobieren.

**Dr. Monika Hein** In Präsenz

19 11.11.2024 10:00 – 18:00 | Mo

## Ist Ihnen die Erwidderung wieder eine Stunde später eingefallen? Schlagfertig und gelassen kontern

Schlagfertigkeit ist trainierbar! Geistesgegenwärtiges Verhalten hilft in wichtigen Gesprächssituationen, wie bei Präsentationen oder Verhandlungen angemessen zu reagieren. Gerade als Führungskraft ist es wichtig, den „Schlagabtausch“ zu ver-sachlichen und zu stoppen. Lernen Sie bei Angriffen und Provokationen positiv, clever und schnell zu reagieren. So wirken Sie souveräner, strahlen mehr Kompetenz und Selbstbewusstsein aus. Sie lernen wach und geschickt sowie auf aggressive Äußerungen zu reagieren, persönliche Angriffe professionell abzuwehren sowie Gelassenheit und Souveränität in unangenehmen Situationen auszustrahlen.

**Tomma Hangen** in Präsenz

20 13.11.2024 10:00 – 18:00 | Di

## I go my way – Karriereperspektiven nach der Promotion

Frühzeitig die eigene Karriere strategisch zu planen, ist Teil des beruflichen Erfolgs! Vollends in der Promotion / der Post-Doc-Phase eingetaucht, gerät manchmal das Ziel aus den Augen, es fehlen Zeit und Muße, sich der Karriereplanung zu widmen. Dafür bietet der Workshop die Möglichkeit. Sie können Ihre Karrierewege identifizieren und sich zu den verschiedenen Optionen reflektieren. Da zu einem erfolgreichen Karriereweg die Gestaltung von Berufs- und Privatleben zählt, werden Fragen zur Work-Life-Balance und von Care- und Erwerbsarbeit berücksichtigt. Nach dem Workshop sind Sie mit Ihrer Karriere klar und strategisch aufgestellt!

**Dr. Stefanie Schönbach-Fuleda** In Präsenz