

Anzeige Probleme? [Öffne diese E-Mail in deinem Browser.](#)



## Pro Exzellenzia Plus-Newsletter

Dezember 2023

Wir wünschen Euch feine Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr!

Wir verabschieden uns ab dem 21.12.2023 (bis zum 03.01.2024), aber nicht ohne darauf hinzuweisen, was noch alles spannendes passieren wird:

Unser Newsletter informiert darüber,

- was bei uns demnächst stattfindet und wo es noch freie Plätze gibt,
- was wir erlebt haben und mit Ihnen und Euch teilen wollen und
- was wir spannend finden!

Er kann natürlich nur eine kleine Auswahl zeigen, damit er „lesbar“ bleibt. Und auch für die Lesbarkeit haben wir uns für ein respektvolles "Du" in der Anrede entschieden.

Das Projekt „Pro Exzellenzia plus“ wird von der Europäischen Union und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert. Ziel des Qualifizierungsprogramms von Pro Exzellenzia plus ist es, hochqualifizierte Frauen auf ihren Karrierewegen zu begleiten und sie bei der Weiterentwicklung ihrer Karriere- und Führungskompetenzen zu unterstützen.

Wir freuen uns über Rückmeldungen und Anregungen dazu, was Ihr im Newsletter lesen wollt, was zu viel ist und was zu kurz kommt. Und wir freuen uns natürlich auf ein hoffentlich baldiges Wiedersehen in Präsenz oder digital!

Viele Grüße vom Pro Exzellenzia plus-Team

## Das Team ist nun komplett



In den letzten Ausgaben haben wir jeweils eine Kollegin des Pro Exzellenzia plus-Teams vorgestellt - nun sind wir vier komplett - und wir haben viel vor!

Alle Kontakte und weitere Infos zu den Team-Mitgliedern findet ihr hier:

[Über uns - Die Macherinnen](#)



## Was bei uns demnächst stattfindet - unser Veranstaltungsprogramm



### Workshop-Programm

#### Unser Workshop-Programm 2024



Unser Workshop-Programm startet am 30. Januar und wie gewohnt folgt auf jeden Workshop, ob online oder in Präsenz, eine Blended-Learning-Phase zum Nacharbeiten und Weiterverfolgen der Themen. Das Workshop-Programm bildet die Themen ab, die wir wichtig finden, um Euch angemessen auf Euren Karrierewegen in Richtung Führung zu begleiten und zu unterstützen.

Alle Veranstaltungen findet Ihr auf unserer [Website](#) und übersichtlich in unserem [Workshop-Flyer \(PDF-Download\)](#).

Neues Jahr, neue Ziele!? Karriereschritte 2024 planen!



Wer Ende des Jahres 2024 zurückschaut auf diesen Jahresauftakt mit Pro Exzellenzia plus wird sich vielleicht an die Gründe für die Anmeldung erinnern:

Beruflicher (Neu-) Orientierung oder Weiterentwicklung, Planung des nächsten Karriereschritts, beruflicher Wiedereinstieg z.B. nach der Elternzeit oder das Vernetzten mit Frauen+, um den Weg durch das Jahr 2024 gemeinsam zu gehen. 🙌👍

Im Online-Workshop am 05.01.2024 (10:00 - 15:00 Uhr via Zoom) wird jeder individuelle Ausgangspunkt aufgenommen und ein Routenplan entworfen mit konkreten nächsten Schritten, ob Bewerbungsstrategie, Kompetenzprofil, einem Netzwerk oder dem Aufzeigen von weiteren Unterstützungsangeboten.

Jetzt gleich anmelden unter [Wohin des Weges? Karriereschritte 2024 planen! | Online-Workshop](#)

## Die nächsten Workshops bis Ende Februar 2024

- [Self-effective and well-connected: Design your career path diversity friendly | Präsenz-Workshop](#)  
30. Januar 2024 : 10:00 - 18:00
- [Verhandlungsführung im Berufsleben | Präsenz-Workshop](#)  
7. Februar 2024 : 10:00 - 18:00
- [Wie will ich führen? Ein Grundlagenworkshop | Präsenz-Workshop](#)  
20. Februar 2024 : 10:00 - 18:00
- [Professionelle Beratungskompetenz entwickeln | Präsenz-Workshop](#)  
27. Februar 2024 : 10:00 - 18:00
- [Upshift your PhD | Online-Workshop](#)  
28.02. & 06.03.2024 : je 09:00-13 Uhr

**Das Jahresprogramm im Überblick:** [Alle Veranstaltungen](#)



## Vortrags- und Kooperationsveranstaltungen

Anmeldung geöffnet: "Die Zukunft von Führung?! Erfolgreich in Teilzeit" | 25.04.2024

Entdecke flexible Arbeitszeitmodelle für Führungskräfte, ihre Verbreitung und ihre Stärken/Schwächen. Wir beleuchten, wie Teilzeitführung zur Förderung von Frauen beiträgt und warum dieses Thema nicht geschlechtsspezifisch betrachtet werden sollte.

### Speakerin:

Prof. Dr. Anja Karlshaus, Expertin für (Gender) Diversity, New Work und (Teilzeit-)Führung an der CBS International Business School,

### Podiumsgäste:

- Nina Bonhomme-Hönig, Olympus Europa
- Frauke Lucks, Hamburg Wasser
- Univ.-Prof. Dr. med. Anne Simmenroth, Julius-Maximilians-Universität Würzburg

- Gönke Tetens, Finanzbehörde
- Emilie Wolgast, Airbus

**Termin: Do 25.04.2024, 17:00-19:00 Uhr**, anschließend Get Together

**Ort:** TU Hamburg, Am Schwarzenberg-Campus 2 (B), Raum B 0.001

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Graduiertenakademie und der Stabsstelle Gleichstellung an der TUHH

[Weitere Infos und Anmeldung](#)



## Unsere neue Reihe "Das liebe Geld" startet am 06.02.2024

Unsere Reihe „Das liebe Geld“, die wir 2024 gemeinsam mit dem Zentrum für Gender und Diversity (ZGD) durchführen, wird von Dr. Sally Peters am 6.2.2024, 10:00-13:00 Uhr eröffnet.

Sie startet mit dem Workshop: "Das liebe Geld – was es heißt sich gemeinsam aktiv mit dem Thema Finanzen zu beschäftigen." Finanzielle Herausforderungen betreffen uns alle – sie fordern uns aber unterschiedlich heraus. In jeder Lebensphase ergeben sich zudem andere. Das Thema Finanzen wirkt dabei schnell kompliziert und einen Überblick zu gewinnen, kann schwer sein. Auch wenn Themen wie Versicherungen, Geldanlage oder Konto Männer und Frauen betreffen, gibt es bei Themen wie Familiengründung oder Gehaltsverhandlung noch immer signifikante Unterschiede. Rollenvorstellungen erweisen sich auch im Bereich Finanzen als hartnäckig.

Diese Tatsache greift der Workshop im ZGD auf.

Dr. Sally Peters ist Geschäftsführende Direktorin des institut für finanzdienstleistungen e.V. (iff)

[Zur Anmeldung](#)



## Save the date: Internationaler Frauentag am 8. März:

Interaktive Lesung und Buchpräsentation:

### Speak Up and Shine

Mit Vocal Empowerment zu mehr Präsenz und Durchsetzungskraft.

Am **Freitag, 8. März 2024, 17-19 Uhr**, anschließend Get together



## Stipendienprogramm

Vorstellung unserer Stipendiatinnen

Seit der Newsletterausgabe im August stellen wir euch unsere Stipendiatinnen, die durch Pro Exzellenzia Plus finanziell und mit Qualifizierungsangeboten unterstützt werden, kurz vor. Heute:

### Maya Donelson

Ihr Projekt: "Urban Riverscapes: Participation for Enhanced Restoration"  
an der HafenCity Universität Hamburg, Umweltgerechte Stadt- und Infrastrukturplanung



Was unsere Stipendiatin durch das Programm von Pro Exzellenzia plus mitgenommen hat:

"Seit ich das Stipendium erhalten habe, habe ich gelernt, wie ich Deep Work Sessions am besten in meinen Tag einbauen kann. Es hilft mir, mich zu konzentrieren und jeden Tag kleine Fortschritte zu machen.

Es gibt nichts Wertvolleres als das Geschenk der Zeit, aber man muss es gut nutzen!"

Mehr über Maya und ihr Projekt erfahrt ihr auf unserer Website: [Stipendienprogramm](#)



## Qualifizierung für Migrantinnen

### Abschlussveranstaltung der Linie „Qualifizierung für Migrantinnen“



Unsere Programmlinie „Qualifizierung für Migrantinnen“ endete am 7.12. mit einem Bewerbungscoaching und der Verleihung der Zertifikate an 10 Teilnehmerinnen. Beim Bewerbungscoaching wurde wieder deutlich, was uns vorher schon so klar war: Wir haben es hier mit so wunderbaren, hochmotivierten und v. a. hochqualifizierten Frauen zu tun, die wissen was sie können und wollen und die durch die gemeinsamen Veranstaltungen zu einem eigenen Netzwerk geworden sind.

*Zitat einer Teilnehmerin: „Thank you for the great program. You had put in a lot of work in the organization and it was visible in all the fine details that were so thoughtfully put in.“*

Mir fiel dann am Ende der schöne Satz ein: Gekommen um zu bleiben! Denn wir alle werden sie wiedersehen in Workshops, Kooperationsveranstaltungen oder Events von unseren Partner:innen – und darauf freuen wir uns jetzt schon!

Weitere Infos über das Programm: [Qualifizierung für Migrantinnen](#)



## Bewerbungsberatung

In unserer [Programmlinie „Bewerbungsberatung“](#) habt ihr die Möglichkeit, euch für Einzelgespräche anzumelden.

Im Mittelpunkt stehen hier die Fragen:

- Wie gestalte ich meine Bewerbungsunterlagen?
- Wie stelle ich mich dar mit meinem Rucksack voller Erfahrungen, Qualifikationen und Kompetenzen?
- Wie kann ich mich angemessen auf das Bewerbungsverfahren (Vorstellungsgespräch etc.) vorbereiten?
- Was erwartet meine „Zieladresse“?

Hier gibt es die Gelegenheit, sich zu Ihren Fragen und Anliegen online oder in Präsenz beraten zu lassen.

Zur individuellen Terminabsprache schreibe bitte eine E-Mail an [pro-exzellenzia@hamburginnovation.de](mailto:pro-exzellenzia@hamburginnovation.de) mit Nennung deines Hochschulabschlusses und -fachs sowie deinem Anliegen und deinem Format-Wunsch (online oder in Präsenz).



## Was wir erlebt haben und mit euch teilen möchten

### ESF Plus Networking-Event

Was macht eigentlich... Pro Exzellenzia plus? Das durften wir am 5.12. bei einer Netzwerkveranstaltung vielen anderen ESF-geförderten Projekten aus Hamburg erzählen. Neben uns hatten noch vier weitere Projekte einen "Marktstand", an denen man nach einer kurzen Vorstellung ins Gespräch kommen konnte.



Dieser wertvolle Austausch auf dem "Marktplatz" fand zum ersten Mal statt, wird aber zum Glück weitergeführt. Wir freuen uns sehr auf die kommenden Runden und sind gespannt darauf, in die Welten der anderen Projekte einzutauchen.

Was wir mitnehmen? Viele Kontakte, Inspiration und Lust auf noch mehr Austausch und Zusammenarbeit...

Danke an das gesamte Team der Sozialbehörde fürs Anstoßen und Möglichmachen!





## Kooperationsveranstaltung mit Startup Port: Die eigene Chefin sein?

So kann es gehen – die Bahn streikt und plötzlich wird der Süden Hamburgs zu einem fast unerreichbaren Ziel... Kurzum haben wir zusammen mit unserem Kooperationsprojekt [Startup Port](#) den geplanten Workshop zu einer Online-Einführung transformiert und die Gesprächsrunde in Zoom stattfinden lassen.

Das erwies sich als voller Erfolg, denn es meldeten sich gleich noch mehr Menschen an als vorher. Die Einführung von Tatjana Timoschenko und Nils Neumann versorgte die an Gründung interessierten Teilnehmerinnen erstmal mit den Basics.

In der Gesprächsrunde waren dann unsere Gäste Dr. Jasmina Crcic, Gründerin der Minatorba GmbH, Dr. Sandra Mühmel, Gründerin von Devia Naturkosmetik, Heidrun Twesten, u. a. Gründerin der Impacct GmbH, Coach und Business Angel und Dr. Ekaterina Zapolnova, Gründerin des Startup 5pectre Optixx alle dabei und konnten auch online vermitteln wie es zu ihren Gründungen kam, welche Chancen und Herausforderungen diese mit sich brachten und was ihre Lessons Learned sind.

Mehr als deutlich wurde v. a. wie wichtig das Umfeld für die eigene Gründung ist und wie wenig gezielte Förderung es nach wie vor für gründende Mütter mit kleinen bzw. schulpflichtigen Kindern gibt. Startup Port ist da einfach ein unglaublich hilfreiches Projekt für alle Vernetzungs- und Beratungsbedarfe!

**Achtung:** Der eigentlich für 3 Stunden geplante Workshop wird nachgeholt in unserer Programmlinie Vortrags- und Kooperationsveranstaltungen!

**Wann?** Am 25. Januar, 14-17 Uhr bei Hamburg Innovation in der Harburger Schloßstrasse 6-12.

**Anmeldungen** sind noch möglich: [Freiberuflichkeit und Gründung](#)



## Sichtbarkeit von Frauen in der Wissenschaft

Am 29. November fand die virtuelle Konferenz zum Thema „Darstellung von innovativen Frauen aus Wissenschaft und Wirtschaft in den Medien“ an der TU München statt.

International Forschende und Medienschaffende, u.a. Iris Bohnet (Harvard University), Miranda Holt (BBC) Maite Taboada (Gender Gap Tracker) und Kathrin Werner (SZ & Pro Quote Medien) tauschten sich mit den Teilnehmenden über die aktuelle Forschung zur Darstellung von innovativen Frauen aus Wissenschaft und Wirtschaft in den Medien aus. Noch immer sind die nämlich nicht annähernd so sichtbar wie ihre männlichen Kollegen. Es ging auch um neue technische Tools und Strategien für Hochschulen und forschungsnahe Unternehmen, um die geschlechtergerechte Sichtbarkeit von Frauen in den Medien zu fördern.

Mehr über dieses spannende BMBF-Projekt an der TUM München: <https://www.innovative-frauen-im-fokus.de/projekte/sesiwi/>



## Was wir spannend finden!

Hier ist eine kleine Auswahl weiterer Veranstaltungshinweise und Neuigkeiten anderer Institutionen und unserer Kooperationspartner:innen. Mehr Tipps und News auf [LinkedIn](#) und auf [Instagram](#).

## Gründerinnenfrühstück am 11.01.2024

Egal, ob du gerade mit dem Gedanken spielst, dein eigenes Unternehmen zu gründen, bereits kurz vor der Gründung stehst oder schon erfolgreich gegründet hast – das Gründerinnenfrühstück ist die passende Veranstaltung für dich.

Hier findest du eine Plattform für den Austausch und die Unterstützung unter Frauen\* in der Gründungsszene und du kannst dich mit Gleichgesinnten treffen, Fragen stellen und wertvolle Ratschläge erhalten.

Der nächste Termin: Donnerstag, 11.01.2024

Mehr Infos und Anmeldung: <https://startupport.de/events/gruenderinnen-fruehstueck>

## Agathe-Lasch-Coaching plus divers 2024

Das Agathe-Lasch-Coaching-Programm richtet sich im Sinne der Frauenförderung an Juniorprofessorinnen, Habilitandinnen und Postdoktorandinnen aus allen Fächern der Universität Hamburg.

Unter Diversitätsaspekten werden auch Juniorprofessor:innen, Habilitand:innen oder Post-Doktorand:innen

- mit einer länger andauernden physischen oder psychischen Beeinträchtigung bzw. Krankheit oder einer Behinderung,
- mit Familienaufgaben, die in die Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen eingebunden sind und für die Vereinbarkeit ein vordringliches Thema ist,
- aus dem Ausland an die Universität Hamburg kommend und die ihre Erfahrungen im deutschen Wissenschaftssystem reflektieren möchten,

angesprochen. Das Coaching ist auch auf Englisch möglich. Bewerbungen sind bis zum **31. Januar 2024** an [gleichstellung@uni-hamburg.de](mailto:gleichstellung@uni-hamburg.de) zu richten.

## ReMaT – research management training for Early Career Researchers

Der Workshop richtet sich an Promovierende und Postdocs, besonders aus den Natur- und Technikwissenschaften und der Medizin, und gibt einen Überblick über die überfachlichen Kenntnisse, die heute für eine Karriere in Forschung oder Wirtschaft notwendig sind.

Zielgruppe: Promovierende ab dem 2. Promotionsjahr, Nachwuchswissenschaftler:innen

Termine: Mo 19.02. und Di 20.02.2024, jeweils 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Dieser Workshop ist ein Angebot der Tutech ACADEMY (kostenpflichtig) Mehr Infos und die Anmeldung finden Sie hier: <https://tutech.de/events/remat-research-management-training-for-early-career-researchers/>

## "Frauen bildet Banden" – eine Spurensuche zur Geschichte der Roten Zora

- Dokumentarfilm des FrauenLesbenFilmCollectif LasOtras zur feministischen Militanz der 70er und 80er Jahre in der BRD -

Die „Rote Zora“ war in den 1970er und 1980er Jahren eine militante Frauengruppe in der BRD, die sich klandestin organisierte. Der Film zeigt u. a. mit Erzählungen, Interviews und historischen Aufnahmen der Frauen- und Studentinnen\*bewegung in der BRD, dass viele Themen der Roten Zora hoch aktuell sind und bietet viel spannenden Diskussionsstoff zum heutigen Umgang mit dieser Geschichte.

Der Film wird gezeigt anlässlich des 40jährigen Jubiläums vom Frauen\*bildungszentrum DENKtRÄUME. Mehr Infos: <https://www.denktraeume.de/programm/>

## Mentoring für Frauen



Kennt ihr eigentlich das "Expertinnen-Netz. Mentoring für Frauen" bei der Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e. V. (KWB)? Akademisch oder beruflich ausgebildete Frauen aller Altersgruppen können hier eine Mentorin finden, die sie bei ihrer beruflichen Laufbahn begleiten und gemeinsam mit ihnen Lösungen für Herausforderungen finden.

Schaut doch mal, ob euch ein Mentoring weiterhelfen kann: [www.expertinnen-netz.de](http://www.expertinnen-netz.de)

---

Ihre Ansprechpartnerin für diesen Newsletter ist Dr. Nina Feltz.

E-Mail: [pro-exzellenzia@hamburginnovation.de](mailto:pro-exzellenzia@hamburginnovation.de)

Tel: 040 76629-3122

Impressum: <https://pro-exzellenzia.de/impressum>

Datenschutzerklärung: <https://pro-exzellenzia.de/datenschutzerklärung>



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



Kofinanziert von der  
**EUROPÄISCHEN UNION**



[Abbestellen](#) | [Ihr Abonnement verwalten](#)