

Stimme, Präsenz, Wirkung

Mit Stimme und Körpersprache überzeugen

Höchste inhaltliche Kompetenzen vorausgesetzt, entscheidet häufig die Art und Weise, wie Sie sprechen, auftreten, etwas vortragen – also Stimme, Sprechgewohnheiten und Körpersprache – maßgeblich über das Gelingen Ihrer beruflichen Interventionen.

Wieviel Sicherheit, Souveränität, Gelassenheit und Wertschätzung strahlen sie aus? Es sind die unbeabsichtigten und unreflektierten Signale sowie ihre Dynamik – Stimmuster, Tonfälle, Blicke, Körperhaltungen – mit denen berufliche Beziehungen gesteuert werden und mit denen Sie Ihren verbalen Boten den Weg ebnen oder verbauen.

In diesem praktisch orientierten Training erfahren Sie die Wirksamkeit nonverbaler Kommunikation. Sie lernen eigene stimmliche und körpersprachliche Signale bewusst wahrzunehmen, Schwächen aufzuspüren, Potenziale auszuschöpfen und kontrolliert für Ihre Anliegen zu nutzen. Für eine klare und unmissverständliche Ansprache, für einen überzeugenden Ton, für einen sicheren und authentischen Auftritt.

Für Frauen mit und ohne Führungsverantwortung

Termin	Freitag, 22.09.2017   16 bis 20 Uhr Samstag, 23.09.2017   9 bis 16.30 Uhr
Ort	UKE, Campus Lehre (N55), 2. OG, Raum 213
Referentin	Petra Bogdahn
Kosten	keine

Strategische Verhandlungskompetenz

Die eigene Durchsetzungsfähigkeit stärken

Ihre persönliche Verhandlungskompetenz ist eine der Voraussetzungen für die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Ziele mit dem Sie Ihr eigenes Auftreten als Schlüssel für zielgerichtetes berufliches Handeln gestalten können. Damit dies souverän und effektiv gelingen kann, ist es hilfreich, das eigene, zumeist unbewusste Kommunikationsverhalten, zu reflektieren und die Prinzipien erfolgreicher Kommunikation zu kennen. Das Seminar legt daher zum einen den Fokus auf die Selbstreflexion Ihres verbalen Kommunikationsverhaltens und wie es bei anderen wirken kann. Zum anderen lernen Sie das erfolgreiche Harvard-Prinzip, ein Konzept zur strategischen Vorgehensweise für Verhandlungen, kennen. Sie bekommen im Training die Gelegenheit, eine persönliche Verhandlung nach dem Harvard-Prinzip vorzubereiten und im geschützten Rahmen der Gruppe zu trainieren. Und Sie lernen die Grundhaltung nach dem Harvard-Prinzip einzunehmen: Hart in der Sache – Fair zu der Person!

Für Frauen mit und ohne Führungsverantwortung

**Methoden:** Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Fachlicher Input, Trainingseinheiten nach dem Harvard-Prinzip, Feedback

Termin	Samstag, 14.10.2017   9 bis 17 Uhr
Ort	UKE, Campus Lehre (N55), 2. OG, Raum 213
Referentin	Silke Potthast (KWB Management GmbH)
Kosten	keine

Ziel

Die angebotenen Seminare sollen Ihnen Starke und Mut verleihen, um selbstbewusst, ausgestattet mit dem nötigen Rust- und Handwerkszeug, den entscheidenden Schritt auf Ihr Ziel zuzugehen. Zudem können Sie sich aktiv mit anderen Frauen, die neue Wege suchen, vernetzen.

Zielgruppe

Die Seminare richten sich an alle Frauen, mit und ohne Führungsverantwortung, der zentralen Dienste, des medizinisch technischen Bereiches und des Pflege- und Funktionsdienstes, welche Lust haben, sich innerhalb ihres Berufsfeldes weiter zu entwickeln oder Neues wagen möchten.

Teilnahme

Die Teilnahme an den Seminaren ist für Sie **kostenlos!** und finden in Ihrer Freizeit statt. Eine Genehmigung durch Vorgesetzte benötigen Sie nicht. Mindestteilnehmerinnen: 10 pro Seminartag.

Anmeldung

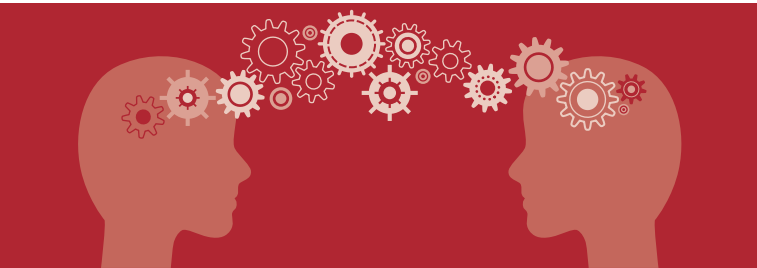
Ihre Anmeldung über das Portal der ABK erfolgt als **Privatperson**. Sie erhalten **keine Rechnung**. Bitte geben Sie Ihre E-Mail Adresse an, damit die Teilnahme am Seminar bestätigt werden kann. [www.uk.de/bildungsakademie](http://www.uk.de/bildungsakademie) Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Weitere Informationen

Frauke von der Heide  
Gleichstellungsbeauftragte nwp  
Telefon: (040) 7410 - 57019  
E-Mail: [f.von-der-heide@uke.de](mailto:f.von-der-heide@uke.de)  
[www.uk.de/zentrale-dienste/gleichstellungsbeauftragtenwp](http://www.uk.de/zentrale-dienste/gleichstellungsbeauftragtenwp)



Gleichstellungsbeauftragte des nichtwissenschaftlichen Personals



Förderung der Gleichstellung

Seminare für Frauen

Mitarbeiterinnen der zentralen Dienste, des medizinisch-technischen Dienstes und des Pflege- und Funktionsdienstes

März bis Oktober 2017

in Interdisziplinärer Zusammenarbeit



UKE-Akademie für Bildung und Karriere  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

in Kooperation mit  
KWB Management GmbH

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)  
Eine Sprache des Lebens

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, dennoch führen unsere Worte oft unbewusst zu Verletzung oder Leid bei uns oder anderen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg (USA) lernen Sie einen einfühlsamen Kommunikationsstil kennen, der Sie befähigt, in Wertschätzung für sich selbst und andere selbstbestimmt zu handeln und dabei die Bedürfnisse aller im Blick zu behalten. Die Methode unterstützt bei der Veränderung Ihres sprachlichen Ausdrucks und der Art des Zuhörens. Aus automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten. Mit Praxisbeispielen und Übungen lernen Sie, offen ihre Meinung zu sagen ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu wecken und erhalten von der Trainerin und der Gruppe ein klares und wertschätzendes Feedback.

- Inhalte:**
- Grundmerkmale der Kommunikation
  - Selbstreflektion des eigenen Kommunikationsverhaltens
  - Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg
  - Praxisteil: Gespräche führen unter Anwendung der GFK und des vorgestellten Kommunikationsleitfaden

**Methoden:** Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Rollenspiele, Partnerübungen, Präsentationen und Lehrgespräche

Termin	Samstag, 04.03.2017   9 bis 17 Uhr
Ort	UKE, Campus Lehre (N55), 3. OG, Raum 313
Referentin	Petra Carlsen (KWB Management GmbH)
Kosten	keine

Persönlichkeitsentwicklung und Zukunftsplanung  
Erkennen von eigenen Potenzialen

Ziel des Trainings ist die Vermittlung von Kompetenzen zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins, um auch in unsicheren Situationen mutig Ihren Weg zu gehen und Entscheidungen für die Zukunft sicherer zu treffen. Im Wechsel zwischen fachlichen Input, Austausch, Übungen und Reflexionen prüfen Sie Ihre Motivation und erstellen einen Lebenskarriereplan, der auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf berücksichtigt. Durch die Arbeit mit der eigenen Biografie reflektieren Sie Ihren persönlichen Umgang mit Herausforderungen und werden sich Ihrer Blockaden aber auch Stärken bewusst. Sie lernen Ihre persönlichen Werte und Eigenschaften kennen, die sie in Zukunft als persönliche Ressource nutzen können. In zwei weiteren 2-stündigen Terminen haben Sie die Gelegenheit, ihren Weg weiter zu verfolgen und Ihre Zukunftswünsche und seine Verwirklichung mit Unterstützung einer kleinen Coachinggruppe und der Trainerin konkret anzugehen.

Für Frauen mit und ohne Führungsverantwortung

**Methoden:** Einzel- und Gruppenarbeit, kreative Methoden, Selbstreflexion, Visualisierungen, Feedback-Methoden

Termin	Samstag, 22.04.2017   9 bis 17 Uhr 2 weitere Treffen à 2 Std. nach Absprache
Ort	UKE, Campus Lehre (N55), 3. OG, Raum 313
Referentin	Silke Potthast (KWB Management GmbH)
Kosten	keine

Supervision für Führungskräfte  
Lösungen für konkrete berufliche Probleme

Gelungene Kommunikation ist eines der wichtigsten Elemente für effektive Führung. Supervision mit der Methode des „Reflecting Teams“ bietet die Möglichkeit, sich Unterstützung für Herausforderungen des beruflichen Alltags zu holen und gleichzeitig die eigene Kommunikationskompetenz zu stärken. In einer Gruppe von Frauen mit Führungsverantwortung reflektieren Sie an vier über das Jahr verteilten Terminen konkrete Praxisprobleme aus Ihrem Berufsalltag und entwickeln vielfältige, kreative und wertschätzende Lösungen. Durch den ritualisierten Ablauf lernen Sie, lösungsorientierte Wege zu gehen und Ihre Ideen so zu präsentieren, dass für alle Beteiligten neue Sichtweisen entstehen.

**Themen:** Konkrete Beispiele aus dem Berufsalltag der Supervisionsmitglieder, wie z. B. schwierige Gespräche mit Mitarbeiter/-innen führen, Umgang mit Teamkonflikten, die Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit, persönlicher Umgang mit neuen Aufgaben, Delegation von Aufgaben, die eigene Motivation und die Motivation anderer anregen.

Für Frauen mit Führungsverantwortung

**Methoden:** Reflecting Team und systemische Supervision

Termin	Freitag, 12.05.2017   16 bis 19 Uhr 3 weitere Treffen à 2 Std. nach Absprache
Ort	UKE, Campus Lehre (N55), 2. OG, Raum 213
Referentin	Silke Potthast (KWB Management GmbH)
Kosten	keine

Teamspirit anregen durch Feedbackkultur  
Feedbackarten zum Kennenlernen und ausprobieren

Sie arbeiten im Team, haben vielleicht auch Führungsverantwortung und möchten gerne den „Teamspirit“ anregen? Ein wertschätzender Umgang ist häufig das atmosphärische A und O in einem Team. Doch Feedback will gelernt sein. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Feedbackarten kennen zu lernen und ihre Wirkungen spielerisch auszuprobieren. Sie lernen den Aufbau sowohl eines persönlichen Feedback, das positiv wie auch kritisch sein kann und wie man es charmant aber auch direkt „verpackt“. Aber auch, wie man mit einfachen und humorvollen Methoden positives Feedback im Team anregen kann bis zur gemeinsamen Reflexion der Arbeit durch Methoden des Teamfeedback. Zudem lernen Sie, die Grundhaltung einzunehmen, die ein konstruktives Feedback erfolgreich macht und wozu Feedback nach aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen in der Lage ist.

Für Frauen mit und ohne Führungsverantwortung

**Methoden:** Einzel- und Gruppenarbeit, kreative Methoden, Visualisierungen, systemische Organisationsberatung, Feedback

Termin	Samstag, 17.06.2017   10 bis 16 Uhr
Ort	UKE, Campus Lehre (N55), 2. OG, Raum 213
Referentin	Silke Potthast (KWB Management GmbH)
Kosten	keine