

---

# Impulse Aufstiegskompetenzen – Zu meinem Angebot

Wien, im Winter 2019/2020

**Dr. Martina Angela Friedl**

+43.664.851 70 56  
mf@martinafriedl.com

---

---

# Seminarkonzept

## „Erfolgreich auf dem eigenen Weg – Aufstiegskompetenz für Frauen“

## Die Idee zum Seminar

**Die bestausgebildetste Frauengeneration ist in den Arbeitsmarkt eingetreten; ein deutlicher Anstieg von karriereorientierten Frauen ist zu verzeichnen und viele Organisationen haben sich das Thema Gleichstellungsmanagement auf die Agenda geschrieben.**

Trotz des zunehmenden Bewusstseins von Organisationen für dieses Thema ist es allerdings vielerorts für eine Frau immer noch weniger wahrscheinlich ganz an die Spitze der organisationalen Hierarchie zu gelangen oder überhaupt in verantwortungsvolle Schlüsselpositionen aufzusteigen. Und das, obwohl Frauen wichtige Kompetenzen moderner Führung wie Kommunikationsfähigkeit, Teamorientierung und Durchhaltevermögen zugeschrieben werden.

Neben allen strukturellen und gesellschaftlich bedingten Schwierigkeiten, die Frauen beim Aufsteigen in Organisationen hindern, liegt die Vermutung nahe, dass mein eigenes Geschlecht sich aber auch manchmal selbst im Weg steht, **es vielleicht an der sogenannten „Aufstiegskompetenz“ mangelt, wie diese von Forscherinnen der Universität Hamburg beschrieben wird.**

Genau hier setzt dieses Seminar an und bietet vielfältige Möglichkeiten sich mit den verschiedenen **Aspekten von Aufstiegskompetenz (z. B. Durchsetzungsstärke, Selbstdarstellungskompetenz, Mikropolitischen Handeln, Veränderungskompetenz)** auseinanderzusetzen und neue Strategien für die Erreichung der eigenen beruflichen Ziele zu entwickeln.

Dr. Martina Angela Friedl .....

## Aufbau Gesamtkonzept – Insgesamt sind drei Bausteine möglich

### Aufstiegskompetenz für Frauen

#### 1 Seminar

„Erfolgreich auf dem eigenen Weg – Aufstiegskompetenz für Frauen“

Dauer: 2 Tage (Seminarhotel)

#### 2 Impulsworkshop 1

"Position beziehen – Durchsetzungsstärke und Souveränität für Frauen"

Dauer: 1 Halbtage

#### 3 Impulsworkshop 2

"Endlich richtig glänzen – Selbstdarstellungskompetenz und persönliche Laufbahnplanung für Frauen"

Dauer: 1 Halbtage

# Theoretischer Hintergrund zum Seminar

## Zwei Eckpfeiler für dieses Seminarkonzept

### ➔ Theorie zum Thema Kompetenzentwicklung

Als zertifizierte KODE® Trainerin/Beraterin beziehe ich mich in meinem Seminar zur Aufstiegskompetenz auf die Arbeiten von Prof. Heyse und Prof. Erpenbeck. Diese definieren Kompetenzen als die Fähigkeiten einer Person zum selbst-organisierten, kreativen Handeln in bisher neuen Situationen und postulieren die prinzipielle Veränderbarkeit und Trainierbarkeit von Kompetenzen.

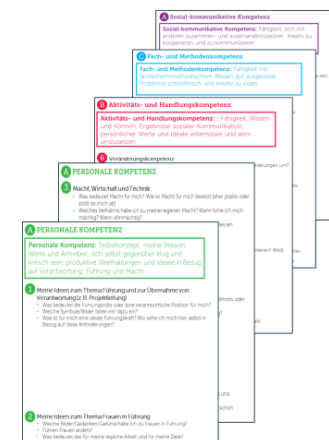
### ➔ Theorie zum Thema Aufstiegskompetenz

Forscherinnen an der Universität Hamburg beschäftigen sich mit der Frage, warum trotz der immer besseren Ausbildung von Frauen und den Bemühungen vieler Organisationen zu deren Förderung, es doch noch recht wenige ganz nach oben schaffen.

Hier entstand die Hypothese, dass sich Frauen vielleicht dabei auch selbst im Weg stehen, es ihnen an so etwas wie "Aufstiegskompetenz" mangelt. In meinem Seminar beziehe ich mich auf die in diesen Arbeiten beschriebenen Aspekte von Aufstiegskompetenz.

## Methodisches

Zur eigenen Reflexion der verschiedenen Aspekte von Aufstiegskompetenz kommt ein von mir entwickelter Fragebogen zum Einsatz (FEM-AKA™):



Dr. Martina Angela Friedl

## Inhaltliche Schwerpunkte zum Seminar

### 1 Individuelle Reflexion zum Thema Aufstiegskompetenz

- Individuelle Vorbereitung der Teilnehmerinnen mit dem von mir entwickelten Fragebogen (Aufstiegskompetenzanalyse, FEM-AKATM)
- Aufgreifen der persönlichen Fragestellungen der Teilnehmerinnen im Seminar

### 2 Themen des Seminar (neben den von den Teilnehmerinnen eingebrachten)

- Überblick über Aufstiegskompetenz – Worauf es wirklich ankommt
- Meine Rolle und mein Selbstwert – Weibliche Zugänge zu Macht und Verantwortung
- Nicht mehr nur das fleißige Lieschen – Wie Frau sich in Szene setzt
- Im Zweifelsfall Mut – Durchsetzungsstark in Konfliktsituationen
- Hüter der gläsernen Decke – Wie Ausgrenzung funktioniert

#### Methodisches:

Ich arbeite grundsätzlich mit einer Mischung aus kurzen theoretischen Inputs, Diskussion und Reflexion sowie Möglichkeiten zum unmittelbaren Ausprobieren des zuvor Diskutierten (z.B. Rollenspiele mit ausführlichem Feedback etc.). Je nach Thema empfehle ich immer weiteren Lesestoff oder bringe interessante Publikationen für eine vertiefte Auseinandersetzung nach dem Seminar mit.

Dr. Martina Angela Friedl .....

## Inhaltliche Schwerpunkte zu den Impulsworkshops

### Workshop 1: "Position beziehen – Durchsetzungsstärke und Souveränität für Frauen"

---

#### Hintergrund/Ziele:

Verantwortungsvolle Positionen erfordern ein kraftvolles Auftreten und die Bereitschaft zu verschiedenen Themen (auch konfliktbehafteten) Stellung zu beziehen und Entscheidungen durchzusetzen. In diesem Impulsworkshop beschäftigen wir uns daher speziell mit der Frage, wie dies Frauen trotz teilweise gegenläufigen Rollenbildern gelingen kann.

#### Inhalte:

- Profil zeigen – Kraftvoll Stellung beziehen und halten
- Weich und hart zugleich – Frausein, natürliche Autorität und Durchsetzungskraft
- Wenn die Wogen hochgehen – Umgang mit Emotionalität
- Trainingsprogramm für mehr Souveränität

### Workshop 2: "Endlich richtig glänzen – Selbstdarstellungskompetenz und persönliche Laufbahnplanung für Frauen"

---

#### Hintergrund/Ziele:

Frauen stellen ihr Licht oft unter den Scheffel und planen ihre berufliche Laufbahn wenig strategisch. In diesem Impulsworkshop geht es daher um die Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, einen entspannteren Umgang in punkto Selbstmarketing sowie die Planung konkreter nächster (Karriere-)Schritte.

#### Inhalte:

- Marke Ich – Was mich besonders macht
- Über Erfolg sollte man/frau sprechen – Authentizität, Selbstmarketing und persönlicher Stil
- Erfolg braucht Strategie – Mein Plan für den nächsten (Karriere-)Schritt

Dr. Martina Angela Friedl .....

## Profil Dr. Martina A. Friedl



Dr. Martina A. Friedl

Dr. Martina A. Friedl ist promovierte Chemikerin, Unternehmensberaterin, zertifizierte Erwachsenenbildnerin und Coach. Zusätzlich absolvierte Sie eine Weiterbildung in systemischer Organisationsberatung und ist angehende Systemische Psychotherapeutin.

Nach Stationen in der Forschung und bei einer weltweit tätigen Strategieberatung ist sie nun seit 2010 selbstständig als Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach im In- und Ausland tätig.

Aktuelle Tätigkeiten umfassen die Begleitung von Transformationsprozessen in Organisationen sowie die Konzeption und Umsetzung von Trainings- und Entwicklungsprogrammen im In- und Ausland. In Ihrer Beratungs- und Trainingspraxis gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen dazu gerne weiter und verknüpft dabei interdisziplinär Erkenntnisse aus der Psychologie, Soziologie, (Neuro-)Biologie, Linguistik, der Designforschung etc. mit den Methoden und Erkenntnissen der klassischen Managementtheorie.