



Empowerment Module  
für erfolgreiche Karrieren.

motus<sup>5</sup>

Erfolg durch Diversität.

Wir entwickeln weibliche  
Fach- & Führungspersönlichkeiten  
für Unternehmen.

Dies führt nachweislich zu einer  
produktiveren und zukunftsfähigen  
Unternehmenskultur.



## **Erfolg durch Diversität und Gleichstellung: Für Frauen, für Ihr Unternehmen, für die Zukunft**

**Wir unterstützen Frauen auf dem Weg zu mehr Klarheit, mehr Zufriedenheit, mehr Erfolg.**

Mit uns lernen weibliche Fach- und Führungskräfte, ihre Motivation herauszuarbeiten und daraus stimmige Ziele abzuleiten. Durch authentische Maßnahmen werden sie nachhaltig zum Erfolg des Unternehmens beitragen.

Unser Programm basiert u. a. auf dem aktuellen Wissensstand von Personalentwicklung, Neurowissenschaften, Sozialwissenschaften und Positiver Psychologie.

Wir wissen: Der Wille alleine, etwas zu verändern, reicht oft nicht, da alte Routinen Veränderung behindern. Das gilt für alle Routinen, auch für Stereotype und Denkroutinen im Berufsalltag.

**In unseren Seminaren lernen die Teilnehmer:innen, Denk- und Handlungsmuster aufzubrechen und neue Routinen zu etablieren.**



## Das macht unseren Ansatz erfolgreich:

- Unsere Arbeit basiert u.a. auf dem aktuellen Wissensstand von Personalentwicklung, Neurowissenschaften, Sozialwissenschaften und Positiver Psychologie.
- Wir wissen, dass Bereitschaft und Energie zur Veränderung nur dann entstehen, wenn Ziele/Vorhaben/Pläne authentisch sind.
- Wir stellen den einzelnen Menschen mit seinen Stärken, Kompetenzen, Interessen und Wertvorstellungen in den Mittelpunkt und beziehen die beruflichen und privaten Rahmenbedingungen mit ein.
- Die Teilnehmenden lernen, ihre Stärken einzusetzen, mit schwierigen Situationen umzugehen und sichtbarer zu werden.
- Die Teilnehmenden erlernen Wissen und Werkzeuge, mit denen sie Herausforderungen selbstbestimmt gestalten können – auch nach dem Programm.
- Gerne begleiten wir auch nach dem Seminar mit einer maßgeschneiderten Trainingsphase. Nur durch regelmäßiges Anwenden werden neue Routinen aufgebaut.



## Unser Angebot: Empowerment Module

- Umfang: jeweils 2 Stunden Seminar, digital oder live vor Ort.
- Bis zu 15 Teilnehmerinnen und einer Trainerin.
- Abwechselnde Wissensvermittlung und intensive Gruppen-Arbeit.
- Auf Wunsch maßgeschneidert für bestimmte Zielgruppen: Berufseinsteigerinnen, Führungskräfte, Rückkehr aus der Elternzeit, Endspurt auf dem Weg zur Rente, etc.

**Kosten: 1.100 € / Seminar (zzgl. USt. & ggf. Reisekosten)**

**Zusätzlich buchbar:** Das Gelernte vertiefen und trainieren erhöht den Veränderungserfolg. Hierzu bieten wir folgende Produkte in Form eines monatlichen Trainingspakets an:

- wöchentliche Onlinesprechstunden á 30 Minuten.
- Mails mit fachlichem Input zur Vertiefung des Gelernten.
- Austausch in einer Messengergruppe mit den Teilnehmerinnen und der Trainerin.
- kombinierbar mit allen Modulen.

**Kosten: 400 € / Monat (zzgl. USt.)**

## Empowerment-Modul 1:

**Macht haben immer die Anderen.**

**(Oder die Vereinbarkeit von Frauen und Macht)**

**Frauen fällt es oft schwer, über Macht zu sprechen, geschweige denn, sie zu ergreifen. Verantwortung oder Gestaltungsspielraum sind die Begriffe der Wahl. Doch ist das das Gleiche wie Macht? Und warum ist Macht ein so schwieriges Thema? Wenn es um Gleichstellung geht, geht es auch immer um Macht. Denn ohne Macht keine Veränderung – nicht für das Individuum, nicht für die Organisation, nicht für die Gesellschaft.**

In diesem Modul lernen Frauen das Thema Macht ganz neu kennen:

- Einführung in das Thema Macht: Macht über etwas. Oder für etwas?
- Welche verschiedenen Formen von Macht gibt es?
- Was hat Macht mit Gleichstellung zu tun und wo genau fängt Macht eigentlich an?
- Warum geht es bei beruflichem Erfolg und Karriere auch um Macht?
- Wie kann negativer Machtausübung begegnet werden?
- Wissensvermittlung, praktische Tipps & Diskussion.

## Empowerment-Modul 2:

### Die sichtbare Frau –

### Nur wer gesehen wird, macht Karriere.

**Frauen werden unter anderem seltener oder später befördert, als ihre männlichen Kollegen, weil sie weniger sichtbar sind. Häufig machen vor allem Frauen die Aufgaben, die viel Fleiß, jedoch wenig Aufmerksamkeit bedeuten. Hinzu kommt noch die Denkroutine: Wenn ich mich nur genügend anstrenge, werde ich schon befördert.**

**Über die eigenen Erfolge zu sprechen, ist häufig eher unangenehm und gleichzeitig wünscht man sich beruflichen Erfolg. Wie bekomme ich diesen Erfolg, den ich mir wünsche?**

In diesem Modul lernen Frauen eine neue Sichtbarkeit:

- Was bedeutet eigentlich Sichtbarkeit?
- Wie kann ich mich selber in die Sichtbarkeit bringen, ohne dabei arrogant zu wirken?
- Warum geht es bei beruflichem Erfolg auch um Sichtbarkeit?
- Was hat Sichtbarkeit mit Zufriedenheit zu tun?
- Wissensvermittlung, praktische Tipps & Diskussion.

## Empowerment-Modul 3:

Dem diffusen Gefühl auf  
der Spur:

Klare Entscheidungen  
treffen.

**Der Berufseinstieg oder die nächste Karrierestufe bedeuten auch, klare, schnelle Entscheidungen zu treffen. Manchmal ist das nicht so einfach, vor allem wenn das „Bauchgefühl“ gemischte Signale sendet. Soll ich die Beförderung annehmen? Welche Karriereschritte sind nötig, um mein ganzes Potenzial entfalten zu können? Wie gehe ich im Team mit Unklarheiten um? Wie kann ich mich eindeutig positionieren?**

In diesem Modul lernen Mitarbeiterinnen, wie sie einen klaren Blick auf eigene Entscheidungen bekommen.

- „Irgendetwas ist hier noch nicht optimal“ – ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit ist oft das Signal für notwendige Veränderungen.
- Das Identifizieren der eigenen Spannungsfelder zeigt auf, wo mögliche Veränderungshebel zu finden sind.
- Eine einfache Bestandsaufnahme positiver und negativer Emotionen bringt mehr Klarheit.
- Abwechselnd kurze Wissensvermittlung und Gruppenarbeit.



## Empowerment-Modul 4:

### Herausforderungen meistern:

### Wie bekomme ich den Erfolg im Beruf, den ich mir wünsche?

**Nach dem nächsten Schritt auf der Karriereleiter oder dem Berufseinstieg warten unbekannte Herausforderungen, die gemeistert werden wollen. Hierbei ist es hilfreich, sich gut vorzubereiten und mit einer selbstbewussten Haltung in die Situation hineinzugehen. Alle planbaren Situationen können gezielt vorbereitet werden – auch wenn man sie noch nicht erlebt hat.**

In Modul 4 lernen die Teilnehmerinnen, sich herausfordernder Situationen bewusst zu werden und diese strukturiert zu planen:

- Warum sind neue Situationen für uns oft unangenehm und wie kann ich trainieren, sie erfolgreich zu meistern?
- Das Identifizieren von verschiedenen Situationstypen schafft nicht nur Klarheit, sondern auch das nötige Bewusstsein, sich auf bestimmte Situationen vorzubereiten. Gleichzeitig schafft es den Raum, völlig unplanbare Situationen abzuhaken bzw. sich diese zu verzeihen.
- Welche konkreten Instrumente helfen bei der Vorbereitung?
- Abwechselnd kurze Wissensvermittlung und Gruppenarbeit.

## Empowerment-Modul 5:

### Energiecheck für Karrierefrauen:

### Anforderungen und Herausforderungen meistern.

**Frauen stehen meistens nicht nur auf der Arbeit unter Druck: Auch das Familienleben wird nahezu komplett von ihnen gemanagt. Gerade wenn es dann auf der Karriereleiter nach oben geht, sinkt das Energielevel. Auch hier spielen alte Routinen eine wesentliche Rolle.**

**Teilnehmerinnen lernen, wo sie die Energie und den Antrieb für die eigene Karriere finden. Mit diesem Wissen wird Resilienz aufgebaut und Prioritäten können neu gesetzt werden.**

- Woher ziehe ich meine Energie? Wie lade ich meinen Akku wieder auf?
- Was sind meine Energieräuber und wie kann ich sie abstellen oder verkleinern?
- Welche Prioritäten habe ich und welche Unterstützer:innen können mir bei der Umsetzung helfen?
- Welche praktischen Tools können mir dabei helfen, wenn es gerade wieder brenzlich wird?
- Gruppenarbeit und Wissensvermittlung im Wechsel.



Das Ergebnis:

Neue Perspektiven.

Andere Diskussionen.

Größere Lösungsräume.

Mehr Wirkung.

# Wir sind motus5:



Doris Heitkamp-König hat 30 Jahre als Managerin in der Automobilindustrie gewirkt und viele Transformations-Prozesse gestaltet und verantwortet: Großflächige Programme für Führungskräfte-, Personal- und Organisationsentwicklung, Change- und Diversity-Management, Markenkommunikation.

**0159 - 01 08 86 96**  
**dhk@motus5.de**



Dr. Ruth Müntinga ist Soziologin & Expertin für Ungleichheits- & Glücksforschung. Sie hat als Beraterin mit Fokus auf wirtschaftliche Auswirkungen von Mitarbeitenden-zufriedenheit gearbeitet. Ihr Blick auf Gender aus wissenschaftlicher & politischer Sicht eröffnet neue Perspektiven.

**0151 - 11 10 92 17**  
**rm@motus5.de**

Gerne erstellen wir ein individuelles Angebot.  
Der Weg zu mehr Diversität beginnt mit einem persönlichen Gespräch:

<https://bit.ly/ausführlicherAustausch>