



MENTORING-PROGRAMM

für Doktorandinnen

KarriereWegeMentoring

Landesweites Mentoring
für Doktorandinnen in M-V

Programm

Februar 2024 – Mai 2025

Februar 2024	Auftakt und Einführungs-seminar in das Mentoring	<p>Willkommen im Mentoring-Programm, Kennenlernen der Gruppe, Vorstellung der Programmabläufe, organisatorische Absprachen, Ausgangsevaluation, Konkretisierung der persönlichen Mentoring-Ziele, Entwicklung von Auswahlkriterien für die Mentor*innen, Impulse zur Mentor*innensuche, Klärung der Rolle von Mentee und Mentor*in, Vorbereitung des Erstgesprächs, Verabredungen über die Zusammenarbeit in der Gruppe und mit den Programmverantwortlichen.</p> <p>Referentinnen: Ivette Döring, Prof. Dr. Nicole Wrage-Mönnig Rostock: Di. 20.02.2024, 9.00 – 13.00 Uhr, SR 017, Universitätshauptgebäude Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
März 2024	Einführung in die Kollegiale Beratung und in das Peer-Mentoring	<p>Die „Kollegiale Beratung“ wird durch Input und Übungen vorgestellt, um dieses Instrument nachhaltig für die Zusammenarbeit in den Peer-Gruppen kompetent und eigenständig anzuwenden. Sie hilft dabei, Konflikte im Arbeitskontext zu bearbeiten, Hürden leichter zu nehmen und die persönlichen Ziele zu erreichen. Am Ende der Veranstaltung werden Peer-Gruppen gebildet. Anschließend findet das Fotoshooting zu den Einzelportraits statt.</p> <p>Referentinnen: Ivette Döring Rostock: Termin folgt</p>
März 2024	Online-Seminar: Doktorhut, was dann? Karriereplanung beruflicher Optionen in und jenseits der Wissenschaft	<p>Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über verschiedenen berufliche Laufbahnen und werden in die Lage versetzt strategische Entscheidungen für ihre künftige berufliche Entwicklung zu treffen. Zum einen werden die wesentlichen Karrierebausteine innerhalb einer wissenschaftlichen Laufbahn betrachtet, sodass rechtzeitig Post-Doc-Positionen, Stipendien oder Ausschreibungen sowie Fördermöglichkeiten für eine weitere universitäre Laufbahn gesichtet werden können. Zum anderen sollen Karriereoptionen neben der wissenschaftlichen Karriere vorgestellt werden, wie beispielsweise der wachsende Bereich des Wissenschaftsmanagements und hochschulinterne Beratungseinrichtungen, aber auch der Weg zur Fachhochschulprofessur wird aufgezeigt.</p> <p>Referentin: Dr. Antje Schultheis, Bonn Rostock: Do. 07.03.2024, 9.30–15.30 Uhr, online via Zoom</p>
März- April 2024	Matching-Phase	<p>Jede Mentee schlägt 3 mögliche Mentor:innen vor, begründet ihre Vorschläge und erstellt einen kurzen Lebenslauf von sich selbst. Die Mentor:innen werden von der Programmkoordinatorin kontaktiert und das Programm vorgestellt. Anschließend wird der Kontakt übergeben und die Mentee verabredet ein erstes Gespräch mit der/dem Mentor:in.</p>
Mai 2024	Seminar Die feine Art des Netzwerkens – Zukunft & Karriere Sind wir schon vernetzt?	<p>Für Interessierte: Neben der fachlichen Expertise und fokussiertem Kompetenzausbau ist das „richtige“ Netzwerken schon immer ein Booster für die Karriereentwicklung gewesen. Doch woher weiß ich, dass auch ich auf dem „richtigen“ Weg bin, um mich zuversichtlich in Richtung meiner Karrierevorstellungen zu bewegen? Das Stichwort heißt: strategisches Netzwerken! Dieses Handlungskonzept bedeutet, das eigene Netzwerk zu analysieren, es bezogen auf meine Karrierewünsche zu beleuchten und es effektiv und zielorientiert auf- oder auszubauen.</p> <p>Referentin: Carmen Kurbjuhn, Berlin Rostock: Di. 07.05.2024, 9.00–17.00 Uhr, Beratungsraum, Schwaansche Str. 2, 18055 Rostock Anmeldung über den Kalender: 15 Plätze (First-Come-First-Served-Prinzip)</p>
Juni 2024	Get-together	<p>Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen.</p> <p>Referentin: Ivette Döring Rostock: Terminfindung per Doodle</p>
Juli 2024	Sommerfest für alle Mentees und Alumnae	<p>Der Sommer ist da und die meisten von uns zieht es ins Freie. Die ehemaligen Mentees werden es kennen, die neuen werden es kennen lernen: unser Sommerfest. Wir wollen mit euch und Ihnen einen schönen Nachmittag verbringen. Kuchen, Salate, Dips, Brot, Gemüse, Antipasti und besondere Getränke sind mitzubringen. Für Kaffee und Wasser ist gesorgt und zwei Kuchen stehen auch bereits auf dem Mitbring-Buffer. Es ist nicht nur eine Gelegenheit, um Leckereien auszutauschen, sondern auch, um sich wieder zu sehen, kennenzulernen und neu zu vernetzen.</p> <p>Rostock: Terminfindung per Doodle</p>
September 2024		Zwischenevaluation Online

Oktober 2024	Auswertung der Zwischenevaluation	Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Tandems, Vorstellung der Evaluationsergebnisse. Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit. Referentin: Ivette Döring Online: Terminfindung per Doodle
Oktober 2024	Zweitägiges Seminar: Präsenztraining und Selbstmarketing für Wissenschaftlerinnen	Wie lassen sich Sprache und Körpersprache gezielt als wirkungsvolle Rhetorik für einen souveränen Auftritt einsetzen? Das Seminar mit Cornelia Beckmann thematisiert die Kunst, den ersten Eindruck zu bestimmen und beleuchtet Einflussfaktoren auf die persönliche Überzeugungskraft. Die Teilnehmerinnen erhalten Tipps zum Umgang mit Nervosität sowie Sprech- und Stimmtraining. Weitere Programmpunkte sind der Vergleich vom Selbst- und Fremdbild per Videoanalyse, Reden ohne Vorbereitung, die Verteidigung des eigenen Standpunktes sowie das souveräne Argumentieren und Antworten auf schwierige Fragen, emotionale Einwände oder Provokationen. Referentin: Cornelia Beckmann, Berlin Rostock: Do. 17.10.2024, 10.00–17.00 Uhr und Fr. 18.10.2024, 9.00–16.00 Uhr, Ort folgt
November 2024	Netzwerkveranstaltung Letzte Schritte auf dem Weg zur Professur	Für Interessierte: Der Weg zur Professur führt durch das Berufungsverfahren. Bewerbungsunterlagen, „Vorsingen“ und das Gespräch mit der Berufungskommission sind die Herausforderungen, die sich die Kandidatinnen für eine Professur stellen müssen. Fachliche Exzellenz allein reicht dafür nicht immer aus. Annette Meier, Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock und langjähriges beratendes Mitglied von zahlreichen Berufungsverfahren, kennt die Herausforderungen. Im Gespräch mit ihr erhalten die Mentees Antworten auf ihre Fragen zum Verfahren insgesamt, werfen einen Blick hinter die Kulissen und bekommen wertvolle Tipps, wie sie sich im besten Licht präsentieren können. Referentin: Annette Meier, Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock Online: Terminfindung per Doodle Anmeldung über den Kalender:
Dezember 2024	Get-together	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen. Referentin: Ivette Döring Rostock: Terminfindung per Doodle
Februar 2025	Netzwerkveranstaltung: Einblicke in die DFG-Fach-Kollegiate	Für Interessierte: Welche Kriterien muss ein DFG Antrag erfüllen, um erfolgreich zu sein? Und welche Chancen verbinden sich damit? Eine Gesprächsrunde mit DFG-Fachgutachter:innen der Uni Rostock soll sich mit diesen und anderen Fragen zu DFG-Anträgen beschäftigen. Mentees werden Gelegenheit haben, sich mit verschiedenen Expert*innen auszutauschen und diese nach ihren individuellen DFG-Biographien zu befragen. Expert:innen: DFG-Fachkollegiat:innen der Uni Rostock Rostock: Termin folgt
März 2025	Gruppen-Coaching: Future Leadership – die Grundpfeiler des Führens	Wie werde ich als Führungskraft sein? Wie will ich führen? Führe ich schon und wenn ja, wie? Unser Verhalten als Führungskraft prägt die Organisationskultur. Wir halten die Fäden für ein Klima der Wertschätzung, Partizipation und des Vertrauens in unseren Händen. Dieses Gruppen-Coaching soll Ihnen Orientierung bieten, gemeinsam wollen wir die Grundpfeiler eures Führens entwickeln. Wir diskutieren Themen wie beispielsweise wertschätzende und gute Führung, erforderliche Methoden, Stile, Selbstsabotage, Macht, Selbstvertrauen, Authentizität und alle Fragen, die Sie auf dem Herzen haben. Referentin: Referentin: Carmen Kurbjuhn, Berlin Rostock: Do. 20.03.2025, 9.00 – 17.00 Uhr, Ort folgt
April 2025		Abschlussevaluation Online

Mai 2025	Netzwerkveranstaltung: Erasmus für Wissenschaftlerinnen	Für Interessierte: Ob für Doktorandinnen oder Postdoktorandinnen das Erasmus-Programm bietet vielfältige und auch finanziell attraktive Möglichkeiten, Auslandsaufenthalte zu realisieren. Dabei bestehen hinsichtlich der Aufenthaltsdauer sowohl kurz- als auch längerfristige Optionen. Doktorandinnen und Postdoktorandinnen der Universität Rostock Programme der Dozenten- und Mitarbeitermobilität eine sehr lohnende Option. Bei der Veranstaltung wird ausführlich über Beantragung, Ablauf und mögliche Inhalte der unterschiedlichen Erasmus-Mobilitätsschienen informiert. Referent: Daniel Reinecker , RIH Rostock: Termin folgt
Mai 2025	Auswertung der Abschlussevaluation, Zertifikatsübergabe und Begrüßung als Alumnae	Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Tandems, Vorstellung der Evaluationsergebnisse. Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit. Rückblick auf Programmverlauf: Die persönlichen Erfahrungen werden im Hinblick auf die berufliche Entwicklung ausgewertet, Programmeffekte werden identifiziert. Vorstellung der Abschlussevaluation, Verabredungen zum weiteren Netzwerken (Alumnae), Übergabe von Zertifikaten, Aufnahme in das Mentoring Alumnae Netzwerk. Referentinnen: Ivette Döring Rostock: zweistündig, Terminfindung per Doodle

Die **Seminare** finden ein- oder zweitägig für die ausgewählte Mentoring-Gruppe an der Universität Rostock statt.

Bei den **Netzwerkveranstaltungen** treffen die Mentees auf andere junge Wissenschaftlerinnen und geladene Gäste zum fachübergreifenden thematischen Austausch.

Das **Coaching** bietet professionelle Beratung: Die Mentees thematisieren aktuelle Herausforderungen in Bezug auf ihre Arbeitssituation und Karriere in Einzelberatungen mit einem/einer professionellen Coach (auf Nachfrage). Das Coaching wird individuell organisiert.