



Landesweites Mentoring
für Postdoktorandinnen und
Juniorprofessorinnen in M-V

Programm

Dezember 2025 – Mai 2027

Dezember 2025	Online-Seminar Karriereplanung	Für Postdocs ist es wichtig, ihre beruflichen Ziele mit der Realität gut abzugleichen, sei es für das Ziel einer Lebensprofessur, der Fachhochschul- oder Juniorprofessur oder weitere Optionen wie z. B. attraktive Stellen in Forschungs- und Entwicklungsabteilungen in der Wirtschaft, in einem Think-Tank oder für eine verantwortungsvolle Leitungsposition in Wirtschaft, Staat oder Gesellschaft. Die Entwicklung eines Zukunftsszenarios über die beruflich-private Situation in 2 – 5 – 10 Jahre hilft dabei sehr, die nächsten gewünschten und notwendigen Schritte in der Gesamtschau zu reflektieren. Basierend auf diesen Vorüberlegungen und Zeitkalkulationen ergibt sich ein Handlungsplan für einen möglichen Plan A, B und C. Mithilfe der UNIWIND Kompetenzcluster sollen zudem erforderliche Kompetenzen reflektiert werden. Referentin: Dr. Antje Schultheis, Bonn Online: Dienstag, 09.12.2025, 9:30 – 15:30 Uhr
Januar 2026	Auftakt und Einführungsseminar in das Mentoring	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. Am Ende der Veranstaltung werden Peergruppen gebildet. Anschließend findet ein Fotoshooting für Einzelportraits statt. Referent*in: Anne Kardasch Rostock: Donnerstag, 29.01.2026, 9:30 – 15:30 Uhr, Beratungsraum, EG, Schwaansche Straße 2, 18055 Rostock
April 2026	Ausgangsbefragung Online	
März 2026	Einführung in die Kollegiale Beratung und in das Peer- Mentoring	Die „Kollegiale Beratung“ wird durch Input und Übungen vorgestellt, um dieses Instrument nachhaltig für die Zusammenarbeit in den Peergruppen kompetent und eigenständig anzuwenden. Mit der „Kollegialen Beratung“ können Herausforderungen, Fragen oder Konflikte in einem strukturierten Prozess bearbeitet werden. Referent*in: Anne Kardasch Rostock: Mittwoch, 04.03.2026, 12:00 – 15:00 Uhr, R 104, Hauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock
Februar – April 2026	Matching-Phase	Jede Mentee schlägt drei potentielle Mentor*innen vor, begründet ihre Vorschläge und erstellt einen kurzen Lebenslauf von sich selbst. Die Programmkoordination kontaktiert die Wunsch-Mentor*innen und stellt das Programm vor. Anschließend wird der Kontakt übergeben und die Mentee verabredet ein erstes Gespräch mit der*dem Mentor*in.
April 2026	Get-together	Wir tauschen uns zu den Erstgesprächen und den bisherigen Erfahrungen mit Mentor*innen, dem Matching-Prozess aus. Das Treffen bietet zudem Gelegenheit, offene Fragen zu klären. Referent*in: Anne Kardasch Rostock: Mittwoch, 15.04.2026, 16:00– 18:00 Uhr, R 104, Hauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock
Mai 2026	Veranstaltung des Familienbüros Podiumsdiskussion Wissenschaft trifft Familie – Wege zu echter Vereinbarkeit	Die Vereinbarkeit von wissenschaftlicher Karriere und Familie wird häufig als Herausforderung beschrieben – doch welche Lösungen gibt es bereits? Wo gelingt es, Forschung, Lehre und familiäre Verantwortung selbstverständlich miteinander zu verbinden? Und wie können wir gute Beispiele sichtbarer machen? Auf dem Podium diskutieren Wissenschaftler*innen aus unterschiedlichen Karrierephasen über ihre Erfahrungen, strukturelle Rahmenbedingungen und konkrete Good-Practice-Modelle. Veranstalterin: Familienbüro Universität Rostock Zielgruppen: Interessierte Rostock: Mo., 18.05., 10:00 – 12:00 Uhr, Audimax, Ulmenstraße 69, Haus 7, 18057 Rostock

Mai 2026	Gruppen-Coaching/Werkstatt Die feine Art des Netzwerkes – Zukunft & Karriere Sind wir schon vernetzt?	Neben der fachlichen Expertise und fokussiertem Kompetenzaufbau 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. Referentin: Carmen Kurbjuhn, Berlin Rostock: Mi., 27.05.2026, 9:00 – 17:00 Uhr, Beratungsraum, Schwaan- sche Str. 2, 18055 Rostock Zielgruppen: Postdoc/Jun.-Prof., Doktorandinnen Anmeldung: per E-Mail an: mentoring@uni-rostock.de , 15 Plätze
Juli 2026	Online-Netzwerkveranstaltung Letzte Schritte auf dem Weg zur Professur	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. Dr. Heidrun Jander, Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock und 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: Dr. Heidrun Jander, Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock Zielgruppe: Interessierte Online: Mi., 08.07.2026, 14.00 – 16.00 Uhr Anmeldung und Link per E-Mail an: mentoring@uni-rostock.de
Juli 2027	Get-together	Allgemeiner Austausch und Klärung offener Fragen. Referent*in: Anne Kardasch Rostock oder Online: zweistündig, Terminfindung per Umfrage
August 2026	Seminar Sichtbarkeit und Präsenztraining für Wissenschaftlerinnen	Sichtbarkeit ist in der Wissenschaft karriereentscheidend: Wer nicht wahrgenommen wird, wird seltener gefördert und befördert. Die Ursachen für die geringere Sichtbarkeit von Wissenschaftlerinnen und ihrer Forschung sind vielfältig und selten individuell. Im Seminar beschäftigt ihr euch mit eurer Selbstwahrnehmung und der Identifikation eurer Stärken, entwickelt individuelle und gemeinsame Strategien für eure Präsenz und der Sichtbarkeit eurer Forschung. Referentin: tba Rostock: voraussichtlich 13.08.2026, 09:00 – 16.00 Uhr, Beratungsraum Zielgruppen: Postdoc/Jun.-Prof., Doktorandinnen Anmeldung: per E-Mail an: mentoring@uni-rostock.de , 16 Plätze
September 2026	Online-Netzwerkveranstaltung im Rahmen der Postdoc Appreciation Week Das erste Jahr Professorin – Alumnae berichten	In der Gesprächsrunde geben zwei Professorinnen Einblicke in die Anfangszeit auf der Professur. In dieser Veranstaltung wird es Gelegenheit geben, Einblicke in die vorangegangenen Berufsverfahren zu bekommen. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Postdoc Appreciation Week (PAW) statt. Referentinnen: tba Zielgruppe: Interessierte Online: Termin folgt (21.– 25. 09.2026) Anmeldung: tba

Herbst 2026

Zwischenevaluation Online

Oktober/November 2026	Get-together 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. Referent*in: Anne Kardasch Rostock: zweistündig, Terminfindung per Umfrage
--------------------------	--	--

Februar 2027	Get-together	Allgemeiner Austausch und Klärung offener Fragen. Referent*in: Anne Kardasch Rostock: zweistündig, Terminfindung per Umfrage
April 2027	Abschlussevaluation Online	
Mai 2027	Abschlussveranstaltung Zertifikatsübergabe und Begrüßung als Alumnae	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. Referent*in: Anne Kardasch Rostock: zweistündig, Termin folgt

Farblich unterlegte Veranstaltungen finden gruppenübergreifend statt. Hierfür ist meist eine Anmeldung erforderlich.