



MENTORING-PROGRAMM

für Doktorandinnen

KarriereWegeMentoring

Landesweites Mentoring
für Doktorandinnen in Rostock

Programm

Oktober 2020 – Januar 2022

<ul style="list-style-type: none"> ● September 2020 	Einführung in das Mentoring	<p>Willkommen im Mentoring-Programm, Kennenlernen der Gruppe, Vorstellung der Programmabläufe, Organisatorische Absprachen, Ausgangsevaluation.</p> <p>Konkretisierung der persönlichen Mentoring-Ziele, Entwicklung von Auswahlkriterien für die Mentor*innen, Impulse zur Mentor*innensuche, Rollenklärung zwischen Mentee und Mentor*in, Vorbereitung des Erstgesprächs, Verabredungen über die Zusammenarbeit in der Gruppe und mit der Programmleitung.</p> <p>Referentinnen: Ivette Döring, Stefanie Westermark</p> <p>Rostock: 20.10.2020, 09.30 - 15.00 Uhr, Hörsaal 218, Universitätshauptgebäude</p> <p>Greifswald: 15.10.2020, 09.00 - 16.30 Uhr, Festsaal und Erkerraum des IBZ, Bahnhofstraße 2-3</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● September 2020 	Einführung in die Kollegiale Beratung Fotoshooting	<p>Kennenlernen der Kollegialen Beratung durch Input und Übungen, um es nachhaltig für die Zusammenarbeit in den Peer-Gruppen kompetent und eigenständig anzuwenden. Es hilft in der Phase der Promotion, die Motivation aufrecht zu erhalten, bei der Bearbeitung von Konflikten im Arbeitskontext, Hürden leichter zu nehmen und die persönlichen Ziele zu erreichen. Am Ende der Netzwerkveranstaltung werden Peer-Gruppen gebildet.</p> <p>Referentinnen: Ivette Döring, Stefanie Westermark</p> <p>Rostock: 21.10.2020, 10.00 - 14.30 Uhr, Hörsaal 218, Universitätshauptgebäude</p> <p>Greifswald: 16.10.2020, 09.00 - 13.00 Uhr, Festsaal des IBZ, Bahnhofstraße 2-3</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Okt - Nov 2020 	Wochen Matching-Phase	<p>Mentor*innensuche der Mentee, Akquise durch Programmverantwortliche, Erstkontakt zwischen Mentee und Mentor*in.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● November 2020 	Get-together	<p>Die Mentees haben die Möglichkeit sich mit den anderen Teilnehmerinnen und mit der Programmkoordinatorin über Herausforderungen bei der Mentor:innensuche, zur Methode <i>Kollegiale Beratung</i> oder zu anderen Themen auszutauschen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● November 2020 	Digitale Netzwerkveranstaltung: Letzte Schritte auf dem Weg zur Professur	<p>Für Interessierte: Der Weg zur Professur führt durch das Bewerbungsverfahren. Bewerbungsunterlagen, „Vorsingen“ und das Gespräch mit der Berufungskommission sind die Herausforderungen, denen sich die Kandidatinnen für eine Professur stellen müssen. Fachliche Exzellenz allein reicht dafür nicht immer aus. Die Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock, Annette Meier, kennt als beratendes Mitglied und aufgrund ihrer langjährigen und zahlreichen Erfahrungen die Herausforderungen von Bewerbungsverfahren. 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.</p> <p>Referentin: Annette Meier, Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock</p> <p>Rostock Digital: 12.11.2020, 15.00 – 17.00 Uhr, online</p> <p>Anmeldung über den Kalender: hier</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Dezember 2020 	Seminar: Karrierewege innerhalb und außerhalb der Hochschule	<p>Aufgrund des wachsenden Konkurrenzdrucks und der prekären Beschäftigungsverhältnisse am akademischen Stellenmarkt stellt sich für viele Wissenschaftlerinnen die Frage nach einer möglichen Exit-Strategie in Verwaltung, Industrie oder Wirtschaft. Das Seminar soll Anstöße geben, den eigenen 'Marktwert' zu prüfen, Karriereerfordernisse und Karrierewege innerhalb wie außerhalb der Universität kennen zu lernen und einen potentiellen Plan B zu entwerfen. Damit soll das Seminar auch dazu beitragen, die Hochschulkarriere aus Überzeugung und nicht aus einem Gefühl mangelnder Perspektiven zu gestalten.</p> <p>Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt, Düsseldorf</p> <p>Rostock: 02.12.2020, 09.00 – 17.00 Uhr, Beratungsraum Schwaansche Straße 2</p> <p>Greifswald: 01.12.2020, 9.00 – 17.00 Uhr, im IBZ, Bahnhofstraße 2/3</p>

● Januar 2021	Get-together	Die Mentees haben die Möglichkeit sich mit den anderen Teilnehmerinnen und mit der Programmkoordinatorin über Herausforderungen bei der Mentor:innensuche, zur Methode <i>Erfolgsteams</i> oder zu anderen Themen auszutauschen.
● Februar 2021	Karrieretag	Die Universitäten und Hochschulen von Berlin organisieren einmal im Jahr für ihre Promovierenden einen Karrieretag. Berufstätige aus den Bereichen Bildung, Kultur, Stiftungen und Verbände, angewandte Forschung und Unternehmensberatung sowie Kommunikation und Medien geben Einblicke in ihre Laufbahnen und stellen sich den Fragen des Publikums. Im Anschluss gibt es Diskussionsforen, in denen noch einmal die Möglichkeit genutzt werden kann, die Referent*innen persönlich zu sprechen. Berlin: ganztägig, Humboldt Graduate School, kostenfreie Mitfahrgelegenheit
● März 2021	Zweitätiges Seminar: Schlechte Stimmung im Elfenbeinturm? Konflikt- und Kommunikationstraining	Bei der Planung der beruflichen Zukunft gilt es viele Wissenschaftlerinnen stehen im ständigen Spannungsfeld zwischen Kooperation und Konkurrenz innerhalb eines Teams, zwischen persönlicher Zielverfolgung, Team- und Projektinteressen. Hinzu kommen verschiedene Rollenverständnisse, mit denen man im wissenschaftlichen Alltag Kolleginnen und Vorgesetzten begegnet, Anhand introspektiver Methoden und Simulationsübungen erarbeiten die Mentees, Konflikte zu erkennen, darüber zu kommunizieren und Lösungen in die Wege zu leiten. Es wird eine anschließende individuelle Prozessbegleitung angeboten. Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt , Düsseldorf Rostock: 11.03.2021 und 12.03.2021, 9.00 – 17.00 Uhr, Beratungsraum, Schwaansche Straße 2 Greifswald: 09.03.2021 und 10.03.2021, 9.00 – 17.00 Uhr,
● März 2021	Netzwerkveranstaltung: Gesprächsrunde mit DFG-Fachkollegiat*innen	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 Greifswald Greifswald: zweistündig
● April 2021	Get-together	Die Mentees haben die Möglichkeit sich mit den anderen Teilnehmerinnen und mit der Programmkoordinatorin über Herausforderungen bei der Mentor:innensuche, zur Methode <i>Erfolgsteams</i> oder zu anderen Themen auszutauschen.
● April 2021	Zweitätiges Seminar: Präsenztraining und Selbstmarketing – souveräner Auftritt und wirkungsvolle Rhetorik	Wie lassen sich Sprache und Körpersprache gezielt als wirkungsvolle Rhetorik für einen souveränen Auftritt einsetzen? Dieses 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: 29.04.2021, 10.00 – 17.00 Uhr und 30.04.2021, 9.00 – 16.00 Uhr Greifswald (im November 2020!!!): 23.11.2020 von 11.00 – 17.00 Uhr und 24.11.2020 von 09.00 – 16:30 Uhr, Festsaal des IBZ, Bahnhofstraße 2-3

<ul style="list-style-type: none"> ● März 2020 	<p>Virtuelle Buchvorstellung: Männer an der Seite erfolgreicher Frauen – Side by Side an die Spitze</p>	<p>Für Interessierte: Das Buch handelt von Paarporträts, geschrieben von Männern, die ihre Frauen auf unterschiedliche Art und Weise in ihrer Karriere unterstützen. Häufig sind die Partner von Frauen in Spitzenpositionen unsichtbar. Fördern sie die Karriere ihrer Partnerin und wenn ja, mit welchen Mitteln? Wie denken die Männer von Alpha-Frauen? Wie funktioniert ihr Alltag? Welchen Vorurteilen sind sie ausgesetzt? Ein im Anschluss an das Buch durchgeführte psychologische Studie zu den verborgenen Karrierewiderständen von Frauen kommt zu spannenden Erkenntnissen, was Frauen unbewusst antreibt, sich für Mr. Right oder aber für Mr. Wrong zu entscheiden. Frau Martina Lackner, Autorin und Psychologin erzählt in einem Impulsvortrag von der Buchentstehung, über die Vorstellung und Lebensrealitäten von Männern an der Seite erfolgreicher Frauen und schlägt noch einen Bogen zu gelebten Paarmodellen auf Basis der Erkenntnisse der neuesten Studie. Referentin: Martina Lackner, Autorin und Psychologin, Eltville Rostock Digital: 23.03.2021, 14.00 – 16.00 Uhr, digital via Zoom Anmeldung über den Kalender: hier</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Juni 2021 	<p>Netzwerkveranstaltung: Einblicke in die Anfangszeit der Professur</p>	<p>Neu berufene Professorinnen verschiedener Fachrichtungen sind unsere Gäste, die von ihrem Ankommen in der Professur am neuen Hochschulstandort und über ihren Arbeitsalltag in der Anfangsphase der Professur berichteten und sich gern von interessierten (ehemaligen) Mentees ausfragen lassen. Geladene Professorinnen: Prof. Dr. med. vet. Helen Louton, Professur für Tiergesundheit u. Tierschutz Prof. Dr. Britta Gehrke, Professur für Angewandte Makroökonomie Prof. Dr. med. Jasmin Ortak, Professur für Rhythmologie und klinische Elektrophysiologie, UMR Digital: 02.06.2021, 14.00 – 16.00 Uhr, digital via Zoom</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Juni 2021 	<p>Vortrag: Verhandeln – Gehalt. Ressourcen. Interessen</p>	<p>Die Fachstelle Mentoring MV lädt alle interessierten (ehemaligen) Mentees im Rahmen des Jubiläums „10 Jahre Mentoring an der Universität Greifswald“ ein: Susan J. Moldenhauer, Karriereberaterin und Finanzcoach, lädt dazu ein, Ihre Haltung zum Thema Geld und Gehalt zu hinterfragen und dies als selbstverständlich anzusehen. Entwickeln Sie eine ganzheitliche Strategie, um bei Ihrer nächsten Verhandlung zu punkten. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Marktwert u. Gehälter recherchieren u. wie Sie Tipps aus der Verhandlungspsychologie nutzen können. Ein Exkurs in Sprache und Körpersprache rundet die ganzheitliche Vorbereitung auf die Gehaltsfrage ab. Referentin: Susann J. Moldehauer, Buchholz STRATEGY PIRATES Digital: 25.06.2021, 8.30 – 10.00 Uhr</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Sommer 2021 		<p>Zwischenevaluation Online</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Sommer 2021 	<p>Auswertung der Zwischenevaluation</p>	<p>Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Tandems, Vorstellung der Evaluations-Ergebnisse, Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit. Referentinnen: Ivette Döring, Stefanie Westermarck Rostock: Terminfindung über Doodle, zweistündig</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Oktober 2021 	<p>Seminar: Netzwerktraining in der Wissenschaft</p>	<p>Karrieren werden in Netzwerken gemacht! – Die Mentees werden eingeladen, ihr persönliches Netzwerk zu analysieren, Netzwerke als strategisches Karriereentwicklungsinstrument kennen zu lernen und entsprechende Kompetenzen zu entwickeln bzw. zu erweitern. Referentin: Deborah Ruggieri, Berlin Rostock: 01.10.2021, 9.00 – 16.00 Uhr, Beratungsraum, Schwaansche Straße 2 Greifswald: 30.09.2021, 9.00 – 16.00 Uhr Festsaal des IBZ, Bahnhofstr. 2-3</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● November 2021 	<p>Seminar: Führungsanforderungen in der Wissenschaft</p>	<p>Die Teilnehmerinnen werden in diesem Training eingeladen, ihr Verständnis von Führung zu definieren, ihre eigene Rolle als Führungskraft zu entwickeln, Führungstechniken zu lernen und hiermit ihre berufliche Entwicklung erfolgreich zu erweitern. Referentin: Deborah Ruggieri, Berlin Rostock: 10.11.2021, 9.00 – 16.00 Uhr, Beratungsraum, Schwaansche Straße 2 Greifswald: 11.11.2021, 9.00 – 16.00 Uhr,</p>

● November
2021

Abschlussevaluation Online

● Januar
2022

**Auswertung der
Abschlussevaluation**

Rückblick auf Programmverlauf, die persönlichen Erfahrungen werden im Hinblick auf die berufliche Entwicklung ausgewertet, Programm-effekte werden identifiziert. Vorstellung der Abschlussevaluation, Verabredungen zum weiteren Netzwerken (Alumnae).

Referentinnen: Ivette Döring, Stefanie Westermark

Rostock: zweistündig

*****In Zeiten von Corona ist es schwierig, längerfristig verlässliche Aussagen zu treffen. Das Programm wurde konzeptionell überwiegend mit Präsenzangeboten geplant. Für kurzfristige terminliche Änderungen bzw. Umwandlung der Formate in Online-Angebote bitten wir um Verständnis.*****

Die **Seminare** finden ganztägig für die ausgewählte Mentoring-Gruppe an der Universität Rostock statt. Bei Termenschwierigkeiten gibt es die Möglichkeit, die Seminare nach Absprache an der Universität Greifswald zu besuchen.

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

Im **Peer-Mentoring** setzen sich die Mentees mit Hilfe der Kollegialen Beratung intensiv mit eigenen Zielen und Fortschritten auseinander. In Kleingruppen entsteht ein konkurrenzfreier, disziplinübergreifender 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.

Darüber hinaus empfehlen wir die individuelle Teilnahme an Seminaren und Angeboten des [Careers Service](#), [des Zentrums für Entrepreneurship](#) sowie der [Graduiertenakademie](#) der Universität Rostock.