



KarriereWegeMentoring

Programmangebote 2021

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

Es besteht die Möglichkeit der Teilnahme an Karriereseminaren an der Universität Rostock. Plätze werden über aktuelle Restplätze vergeben.

Bei Interesse an der Teilnahme eines Seminars im **Mentoring-Programm für Postdoktorandinnen und Juniorprofessorinnen** wenden Sie sich an Dr. Stefanie Westermarck (stefanie.westermarck@uni-rostock.de, Tel.: 0381 498-1046).

Bei Interesse an der Teilnahme eines Seminars im **Doktorandinnen-Mentoring** wenden Sie sich an Ivette Döring (ivette.doering@uni-rostock.de, Tel.: 0381 498-5747).

Seminare und Netzwerkveranstaltungen im Jahr 2021:

<ul style="list-style-type: none">● Januar 2021	<p><i>PostDocs</i> Zweitätiges Seminar: Bewerbungs- und Berufungstraining</p>	<p>Das Seminar bereitet auf Bewerbungsgespräche im Wissenschaftskontext vor. Es werden die Auswahlstrukturen, Bewertungskriterien, Aspekte der Profilbildung und auch die schriftliche Bewerbung behandelt. Durch Rollenspiele wird das individuelle, authentische Auftreten in Bewerbungsgesprächen optimiert. Referentin: Dr. Ulrike Preißler, Bonn Dt. Hochschulverband Rostock: Do. 28.01.2021, 09:00–16:30 Uhr und Fr. 29.01.2021, 09:00–16:30 Uhr, via zoom</p>
<ul style="list-style-type: none">● März 2021	<p>Netzwerkveranstaltung: Gesprächsrunde mit DFG-Fachkollegiatinnen</p>	<p>Für Interessierte: Welche Kriterien muss ein DFG-Antrag erfüllen, um erfolgreich zu sein? Und welche Chancen verbinden sich damit? Eine Gesprächsrunde mit DFG-Fachkollegiat:innen der Uni Greifswald 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. Expertinnen: Prof. Dr. Barbara Bröker, Prof. Dr. Katharina Riedel, Prof. Dr. Gabriele Uhl Greifswald: Mo. 01.03.2021, 14:00–16:00 Uhr, BigBlueButton Anmeldung: https://terminplaner4.dfn.de/HQGqKjPDrBM3VCU</p>
<ul style="list-style-type: none">● März 2021	<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: Di. 23.03.2021, 14:00–16:00 Uhr, via zoom Anmeldung über den Kalender: hier</p>

● März 2021	<i>Docs</i> Zweitätiges Seminar: Schlechte Stimmung im Elfenbeinturm? Konflikt- und Kommunikationstraining	Bei der Planung der beruflichen Zukunft stehen viele Wissenschaftlerinnen 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 Kolleg:innen 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 Coaching: Do. 11.03.2021, 9:00–17:00 Uhr und Fr. 12.03.2021, 9:00–17:00 Uhr, via zoom
● April 2021	<i>PostDocs</i> Zweitätiges Seminar: Präsenztraining und Selbstmarketing für Wissenschaftlerinnen	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: Di. 27.04.2021, 10:00–16:00 Uhr und Mi. 28.04.2021, 10:00–16:00 Uhr, via zoom
● April 2021	<i>Docs</i> Zweitätiges Seminar: Präsenztraining und Selbstmarketing für Wissenschaftlerinnen	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: Do. 29.04.2021, 10:00–16:00 Uhr und Fr. 30.04.2021, 10:00–16:00 Uhr, via zoom
● Juni 2021	Netzwerkveranstaltung: Einblicke in die Anfangszeit der Professur	Für Interessierte: 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. Referentinnen: Prof. Dr. med. vet. Helen Louton , Professur für Tiergesundheit und Tierschutz, Agrar- und Umweltwissenschaftliche Fakultät, Universität Rostock, Prof. Dr. Britta Gehrke , Professur für Angewandte Makroökonomie, Institut für Volkswirtschaftslehre, Universität Rostock, Prof. Dr. med. Jasmin Ortak , Professur für Rhythmologie und klinische Elektrophysiologie, Universitätsmedizin Rostock Rostock: Mi. 02.06.2021, 14:00–16:00 Uhr, via zoom
● Juni 2021	<i>Docs</i> Seminar: Netzwerktraining in der Wissenschaft	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: Di. 22.06.2021, 09:00–16:00 Uhr, via zoom

<ul style="list-style-type: none">● Juni 2021	Vortrag: Verhandeln – Gehalt. Ressourcen. Interessen	<p>Für Interessierte: Die Fachstelle Mentoring MV lädt alle interessierten (ehemaligen) Mentees im Rahmen des Jubiläums „10 Jahre Mentoring an der Universität Greifswald“ ein: Am Beispiel der Gehaltsverhandlung möchte Susan J. Moldenhauer, Karriereberaterin und Finanzcoach, dazu einladen, Ihre Haltung zum Thema Geld und Gehalt zu hinterfragen und dies als selbstverständlich anzusehen. Entwickeln Sie eine ganzheitliche und fundierte Strategie, um bei Ihrer nächsten Verhandlung zu punkten. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Marktwert und Gehälter recherchieren und wie Sie Tipps aus der Verhandlungspsychologie nutzen können. Ein Exkurs in Sprache und Körpersprache rundet die ganzheitliche Vorbereitung auf die Gehaltsfrage ab, damit Sie im Gegenwind aus Konfliktkommunikation und im Beziehungsnebel in jeder Verhandlungssituation eine souveräne Ausstrahlung haben und mit treffenden Argumenten zu Ihrem Ziel gelangen.</p> <p>Referentin: Susann J. Moldehauer, Buchholz i.d.N. STRATEGY PIRATES Greifswald: Fr. 25.06.2021, 08:30–10:00 Uhr, online Anmeldung: https://terminplaner4.dfn.de/ykZYANDXaHlr8jQh</p>
<ul style="list-style-type: none">● Juli 2021	<i>PostDocs</i> Seminar: Schlechte Stimmung im Elfenbeinturm? Konflikt- und Kommunikationstraining	<p>Wie lassen sich Konflikte im wissenschaftlichen Arbeitskontext klären oder von vornherein verhindern? Worin besteht der tatsächliche Konflikt eigentlich? Wie kann ich einen Konflikt mit meinem/r Vorgesetzten ansprechen, ohne Gefahr zu laufen, Nachteile in Kauf nehmen zu müssen? Wann gebe ich nach und in welchen Situationen sollte ich mich durchsetzen? Wie erkenne ich alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten? Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen, Konflikte zu analysieren und zu verstehen, um hierauf aufbauend Lösungsmöglichkeiten abzuleiten. Es werden zudem Kommunikationsregeln erarbeitet und erprobt. Mithilfe standardisierter Verfahren lernen die Teilnehmerinnen, ihren eigenen Konfliktstil zu erkennen und zu reflektieren.</p> <p>Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt, Düsseldorf Rostock: Fr. 02.07.2021, 09:00–17:00 Uhr, via zoom Greifswald: 01.07.2021, 09:00–17:00 Uhr, via zoom</p>
<ul style="list-style-type: none">● September 2021	<i>Docs</i> Zweitätiges Seminar: Konstruktiver Umgang mit Konflikten	<p>Konflikte können überall entstehen, doch nicht immer sind die Hintergründe deutlich erkennbar. Die Promotionsphase kann belastet sein durch Erfolgsdruck, Abhängigkeiten und Konkurrenz. Konflikte werden nicht unbedingt offen ausgetragen; sie können latent schwelen oder auch nur eine Person belasten, während der/die Konfliktpartner*in dies gar nicht wahrnimmt. In diesem Training geht es darum, die Entstehung von Konflikten besser zu verstehen und kritische Situationen lösungsorientiert anzugehen. Die Teilnehmenden lernen Arten, Symptome, Chancen und Risiken von Konflikten kennen und befassen sich mit der Dynamik, die den verschiedenen Eskalationsstufen von Konflikten innewohnt. Sie reflektieren ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster in Konflikten und erarbeiten Strategien zur konstruktiven Lösung.</p> <p>Referentin: Dr. Janina Bach, Berlin Rostock: Do. 09.09.2021, 09:00–16:30 Uhr und Fr. 10.09.2021, 9:00–16:30 Uhr</p>
<ul style="list-style-type: none">● Oktober 2021	<i>Docs/PostDocs</i> Seminar: Netzwerktraining in der Wissenschaft	<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.</p> <p>Referentin: Deborah Ruggieri, Berlin Rostock: Fr. 01.10.2021, 09:00-15:45 Uhr, Hörsaal 218, Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1</p>

-
- **November 2021** Netzwerkveranstaltung:
Karrierperspektiven in der Wissenschaft und in der Medizin

Professorin Stephanie Combs, Direktorin der Klinik für RadioOnkologie und Strahlentherapie an der TU München und Mentorin bei KarriereWegeMentoring, wird über Karriereperspektiven in der Wissenschaft und der Medizin sprechen und dort besonders auf die Chancen, aber auch die Herausforderungen eingehen, mit denen Frauen konfrontiert sind. Hier wird Frau Professor Combs eigene Erfahrungen teilen und Möglichkeiten aufzeigen, die Frauen auf ihrem Karriereweg im heutigen Wissenschaftsbetrieb helfen können. Im Anschluss daran gibt es die Möglichkeit zum Austausch von Fragen und eigenen Erfahrungen.
Referentin: [Prof. Dr. med. Stephanie E. Combs](#), Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München
Rostock: **Mi. 03.11.2021, 15:00–16:30 Uhr**, via zoom
Anmeldung hier: terminplaner4.dfn.de/R1fzKLBw6YCfTSSK

 - **November 2021** *Docs*
Seminar:
**Follow Me –
Führungskompetenzen in der
Wissenschaft**

Welche Anforderungen werden an Führungskräfte in der Wissenschaft gestellt? Wie kann eine eigene Führungsrolle entwickelt werden? Welche Führungstechniken gibt es? Welches Auftreten wird mit einer Führungskraft der Wissenschaft verbunden? Das Führungstraining für Promovendinnen greift diese Fragestellungen auf. Die Teilnehmerinnen werden mit diesem Training eingeladen, ihr Verständnis von Führung zu definieren, ihre eigene Rolle als Führungskraft zu entwickeln, Führungstechniken kennen zu lernen und hiermit ihre berufliche Entwicklung erfolgreich zu erweitern. Entsprechendes Auftreten und damit einhergehende Kommunikationsfähigkeiten sollen ausgebaut und relevante Techniken erprobt werden.
Referentin: [Deborah Ruggieri](#), Berlin
Rostock: **Mi. 10.11.2021, 9:00–16:00 Uhr**, Konzil- und Professorenzimmer, Universitätshauptgebäude

 - **November 2021** *Docs*
Seminar:
**Doktorhut, was dann?
Karriereplanung beruflicher
Optionen in und jenseits der
Wissenschaft**

Die Teilnehmenden erhalten durch das Seminars 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.
Referentin: [Dr. Antje Schultheis](#), Bonn | [as.empowerment](#)
Online: **Di. 23.11.2021, 9:30–15:30 Uhr**, via zoom
-