



MENTORING-PROGRAMM

Assistenzärztinnen &

Fachärztinnen

KarriereWegeMentoring

Mentoring für
Assistenzärztinnen & Fachärztinnen der
Universitätsmedizin Rostock

Programm

März 2023 – Mai 2024

● März 2023	Einführung 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, Dr. Ulrike Marz Zeit/Ort: Mi. 15.03.2021, 14.00 – 17.00 Uhr, Seminarraum 3, Chirurgie, Schillingallee 35</p>
● März 2023	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 werden professionelle Fotos von den Teilnehmerinnen aufgenommen.</p> <p>Referentinnen: Ivette Döring, Dr. Ulrike Marz Di. 28.03.2021, 15.00 bis ca. 18.00 Uhr, Seminarraum 126, Med. Techn. Institut, Schillingallee 70</p>
● Mai 2023	Gesprächsrunde: Forschungsförderung in der Medizin	<p>Welche Kriterien muss ein Forschungsantrag erfüllen, um erfolgreich zu sein? Und welche Chancen verbinden sich damit? Eine Gesprächsrunde mit Prof. Dr. med. Brigitte Vollmar der Universitätsmedizin Rostock soll sich mit diesen und anderen Fragen zu Drittmittelanträgen beschäftigen.</p> <p>Gast: Dr. med. Brigitte Vollmar, Universitätsmedizin Rostock Zeit/Ort: 17.05.2023, 17.00 bis 19.00 Uhr, Seminarraum 215 Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
● Mai/Juni 2023	Matching	<p>Die Mentees schlagen drei mögliche Mentor:innen vor, begründen ihre Vorschläge und erstellen je einen kurzen Lebenslauf von sich selbst. Die Mentor:innen werden von der Programmkoordinatorin kontaktiert, die das Programm erklärt und ein erstes Gespräch zwischen der Mentee-Gruppe und Mentor:in arrangiert.</p>
● Juni 2023	Netzwerkveranstaltung: Einblicke in die DFG-Fach-Kollegiate	<p>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.</p> <p>Expert:innen: DFG-Fachkollegiat:innen der Uni Rostock Zeit/Ort: 21.06.2023, 16.00 bis 18.00 Uhr, Seminarraum 017 Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
● Juli 2023	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil I)	<p>Durchsetzungsfähigkeit, Zielorientierung, souveränes Auftreten und Gelassenheit in fordernden Gesprächssituationen – welche Frau wünscht sich das nicht? In diesem Seminar geht es deshalb genau darum – und um Einiges mehr. Denn: Um Ihre beruflichen Ziele in einem hierarchisch geprägten Umfeld zu erreichen, brauchen Sie spezielles Wissen über unterschiedliches Kommunikationsverhalten. Sie lernen, wie Sie Ihr Wissen über die „kommunikativen Spielregeln“ eines hierarchisch geprägten Umfelds klug nutzen und Ihre Ziele leichter erreichen. Sie lernen, wie Sie Ihre Inhalte, Anliegen und Ziele klar, konkret und selbstbewusst in unterschiedlichen Kontexten erfolgreich kommunizieren. Sie lernen, wie Sie die Synergie von Kopf und Körper für einen authentischen und professionellen Auftritt, Ihre Gelassenheit und Ihre Durchsetzungsstärke einsetzen. Sie lernen, wie Sie innere Hürden und Selbstzweifel managen können, um Ihre Energie nicht zu verlieren, sondern für sich und Ihre Ziele zu nutzen.</p> <p>Referentin: Renate Brey, Bad Endorf Seminar und Coaching Online: 06.07.2023, 15.00 – 18.00 Uhr, via zoom</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● September 2023 	Seminar: Führungsseminar (Teil 1)	<p>Dieses Seminar widmet sich intensiv dem Thema Führung. Zum einen werden die Rolle, die Fähigkeiten sowie die Erwartungen an eine Führungskraft näher beleuchtet. Das Delegieren und das Führen von Mitarbeitergesprächen sowie die Selbst- bzw. Fremdeinschätzung hinsichtlich der eigenen Führungsrolle werden thematisiert. Die entsprechenden Kompetenzen werden mit Hilfe von Übungen trainiert.</p> <p>Referentin: Dr. Regina Pingel, Hamburg sheboss Zeit/Ort: 06.09., 08.30 – 15.30 Uhr, Seminarraum 215 Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● September 2023 		<h2>Zwischenevaluation Online</h2>
<ul style="list-style-type: none"> ● September 2023 	Auswertung der Zwischenevaluation	<p>Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Beziehungen, Vorstellung der Evaluationsergebnisse, Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit.</p> <p>Moderation: Ivette Döring, Dr. Ulrike Marz Online: nachmittags</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● November 2023 	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil II)	<p>Anhand der persönlichen Fragestellungen und Praxisanliegen wird mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet, um weitere individuelle Lösungsschritte und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Auf Wunsch können Seminarinhalte vertieft und an Praxisfragen angepasst werden.</p> <p>Referentinnen: Renate Brey, Bad Endorf Seminar und Coaching Online: 24.11.2023, 15.00–18.00 Uhr, via zoom</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Dezember 2023 	Seminar: Führungsseminar (Teil 2)	<p>Dieses Seminar widmet sich intensiv dem Thema Führung. Zum einen werden die Rolle, die Fähigkeiten sowie die Erwartungen an eine Führungskraft näher beleuchtet. Das Delegieren und das Führen von Mitarbeitergesprächen sowie die Selbst- bzw. Fremdeinschätzung hinsichtlich der eigenen Führungsrolle werden thematisiert. Die entsprechenden Kompetenzen werden mit Hilfe von Übungen trainiert.</p> <p>Referentin: Dr. Regina Pingel, Hamburg sheboss Zeit/Ort: 07.12., 08.30 – 15.30 Uhr, Raum 234 Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Januar 2024 	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil III)	<p>Anhand der persönlichen Fragestellungen und Praxisanliegen wird mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet, um weitere individuelle Lösungsschritte und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Auf Wunsch können Seminarinhalte vertieft und an Praxisfragen angepasst werden.</p> <p>Referentin: Renate Brey, Bad Endorf Seminar und Coaching Online: 22.01.2024, 15.00–18.00 Uhr, via zoom</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● April 2024 		<h2>Abschlussevaluation Online</h2>
<ul style="list-style-type: none"> ● Mai 2024 	Auswertung der Abschlussevaluation und Begrüßung als Alumnae	<p>Rückblick auf Programmverlauf: Die persönlichen Erfahrungen werden im Hinblick auf die berufliche Entwicklung ausgewertet, Programmeffekte werden identifiziert. Vorstellung der Abschlussevaluation, Verabredungen zum weiteren Netzwerken, Aufnahme in das Alumnae-Netzwerk von KarriereWegeMentoring.</p> <p>Moderation: Ivette Döring, Dr. Ulrike Marz Online: nachmittags</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Mai 2024 	Feierliche Abschlussveranstaltung	<p>Feierliche Verabschiedung der Doktorandinnen und Ärztinnen mit Zertifikatsübergabe und Begrüßung als Alumnae und anschließendem Frühlingsfest.</p>

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

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

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