



MENTORING-PROGRAMM

Postdoktorandinnen &

Juniorprofessorinnen

KarriereWegeMentoring

Landesweites Mentoring  
für Postdoktorandinnen und  
Juniorprofessorinnen in M-V

**Programm**

Dezember 2023 – Mai 2025

Dezember 2023	<b>Auftakt und Einführungsseminar in das Mentoring</b>	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. <b>Referentinnen:</b> Prof. Dr. Nicole Wrage-Mönnig, Dr. Eva Tolasch-Marzahn <b>Rostock:</b> Mo. 04.12.2023, 9.00–15.00 Uhr, Raum 104, Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock
Dezember 2023	<b>Einführung in die Kollegiale Beratung und in das Peer-Mentoring</b>	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. <b>Referentin:</b> Prof. Dr. Nicole Wrage-Mönnig <b>Rostock:</b> Di. 05.12.2023, 10.00–15.00 Uhr, Raum 104, Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock
Januar 2024	<b>Online-Seminar: Karriereplanung</b>	Für Post-Docs 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 oder in einem Think Tank – oder aber auch – 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. <b>Referentin:</b> Dr. Antje Schultheis, Bonn <b>Rostock:</b> Do. 11.01.2024, 9.30–15.30 Uhr, online
Januar- März 2024	<b>Matching-Phase</b>	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.
April 2024	<b>Get-together</b>	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen. <b>Referentin:</b> Ivette Döring & Dr. Ulrike Marz <b>Rostock:</b> Terminfindung per Doodle
Ende April 2024	<b>Online-Netzwerkveranstaltung: Wie bilde ich nachhaltig Allianzen?</b> - Ein Einblick in die angewandte strategische Netzwerkanalyse	<b>Für Interessierte:</b> Der Vortrag bietet die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit folgenden Fragestellungen: Welche Wirkung haben Netzwerke in den Karriereverläufen von Wissenschaftlerinnen und wie können Sie kritisch-konstruktiv mit diesen Dynamiken umgehen? Auf welche Besonderheiten gilt es im langfristigen Karriere- und Lebensverlauf in den Netzwerkaktivitäten zu achten und wie kann ich mein Netzwerk angemessen analysieren und ausbauen? Wie nutze ich das Modell der ‚Neuen Autorität‘, um mich in hochschulpolitischen Netzwerken nachhaltig zu positionieren? Die thematischen Schwerpunkte der Referentin sind die strategische Netzwerkanalyse zur Nutzung für die individuelle Karriereentwicklung, Verhandlungsstrategien und die produktive Auseinandersetzung mit organisationalen Machtstrukturen und Empowerment-Strategien. <b>Referentin:</b> Jasmin Döhling-Wölm, Bremen <b>Rostock:</b> Termin folgt <b>Anmeldung über den Kalender:</b>

Mai 2024	Seminar <b>Die feine Art des Netzwerkens – Zukunft &amp; Karriere Sind wir schon vernetzt?</b>	<p><b>Für Interessierte:</b> 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><b>Referentin:</b> <a href="#">Carmen Kurbjuhn, Berlin</a> <b>Rostock:</b> Di. 07.05.2024, 9.00 – 17.00 Uhr, Beratungsraum, Schwaansche Str. 2, 18055 Rostock <b>Anmeldung über den Kalender:</b> 15 Plätze (First-Come-First-Served-Prinzip)</p>
Juli 2024	<b>Sommerfest</b> 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><b>Rostock:</b> <a href="#">Terminfindung per Doodle</a></p>
Oktober 2024	Zweitägiges Seminar: <b>Präsenztraining und Selbstmarketing für Wissenschaftlerinnen</b>	<p>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.</p> <p><b>Referentin:</b> <a href="#">Cornelia Beckmann, Berlin</a> <b>Rostock:</b> Do. 17.10.2024, 10.00–17.00 Uhr und Fr. 18.10.2024, 9.00–16.00 Uhr, Ort folgt</p>
Oktober 2024		<b>Zwischenevaluation</b>
November 2024	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-Tandems, Vorstellung der Evaluationsergebnisse. Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit.</p> <p><b>Referentinnen:</b> <a href="#">Dr. Ulrike Marz</a> <b>Rostock:</b> <a href="#">Terminfindung per Doodle</a></p>
November 2024	Online-Netzwerkveranstaltung: <b>Letzte Schritte auf dem Weg zur Professur</b>	<p><b>Für Interessierte:</b> Der Weg zur Professur führt durch das Bewerbungsverfahren. 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 kennt als Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock und langjähriges beratendes Mitglied von zahlreichen Bewerbungsverfahren 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.</p> <p><b>Referentin:</b> <a href="#">Annette Meier, Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock, Dr. Ulrike Marz</a> <b>Rostock Digital:</b> zweistündig, online, Termin wird noch bekannt gegeben <b>Anmeldung über den Kalender:</b></p>
Dezember 2024	Get-together	<p>Austausch über die Mentoringbeziehung, bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen.</p> <p><b>Referentin:</b> <a href="#">Dr. Ulrike Marz</a> <b>Rostock:</b> <a href="#">Terminfindung per Doodle</a></p>

Januar 2025	Zweitätiges Seminar: <b>Leadership in Science – das etwas andere Führen</b>	Das 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. <b>Referentin:</b> <a href="#">Carmen Kurbjuhn</a> , Berlin <b>Rostock:</b> Do. 16.01.2025, 9.00–17.00 Uhr und Fr. 17.01.2025, 9.00–17.00 Uhr, Ort folgt
Februar 2025	Netzwerkveranstaltung: <b>Einblicke in die DFG-Fach-Kollegiate</b>	<b>Für Interessierte:</b> 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. <b>Expert:innen:</b> DFG-Fachkollegiat:innen der Uni Rostock <b>Rostock:</b> Termin folgt
März 2025	Zweitätiges Seminar: <b>Bewerbungs- und Berufungstraining</b>	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. <b>Referentin:</b> <a href="#">Dr. Ulrike Preißler</a> , Bonn   Dt. Hochschulverband <b>Rostock:</b> Di. 18.03.2025, 9.00–16.30 Uhr und Mi. 19.03.2025, 9.00–15.30 Uhr, Ort folgt
April 2025		<b>Abschlussevaluation Online</b>
Mai 2025	Netzwerkveranstaltung: <b>Erasmus für Wissenschaftlerinnen</b>	<b>Für Interessierte:</b> 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. <b>Referentin:</b> <a href="#">Daniel Reinecker</a> , RIH <b>Rostock:</b> Termin folgt
Mai 2025	Auswertung der <b>Abschlussevaluation, Zertifikatsübergabe und Begrüßung als Alumnae</b>	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. <b>Referentinnen:</b> <a href="#">Dr. Ulrike</a> ., <a href="#">Ivette Döring</a> <b>Rostock:</b> zweistündig, Terminfindung per Doodle

**\*\*\*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 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.

# KarriereWegeMentoring

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.