



Veranstaltungen KarriereStartMentoring 2019 Sommer-Semester 2019

<p>22.03.19 9 -17 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Karriereplanung – Was passt zu mir und meinen Werten Referentin: Katja Wolter</p>	<p>Unterstützung bei der Karriereentscheidung; Analyse und Reflexion der eigenen Werte; Entwicklung individueller Karriereziele im sozialen und beruflichen Kontext; Gewinnung von Klarheit im Prozess der eigenen Karriere- und Zukunftsplanung; bewusste Wahrnehmung der eigenen Ressourcen</p>
<p>29.03.19 9-17 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Einführungsworkshop Mentoring Referentinnen: Sabine Langner, Sabine Petters</p>	<p>Kennenlernen & Teambildung, Organisatorisches; Rollen in der Mentoring-Beziehung, Vorbereitung der Erstgespräche, Regeln der Zusammenarbeit in der Gruppe und mit dem Projektteam</p>
<p>12. und 13.04.19 je 9-17 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Kommunikationskünstlerin werden & sich und Teams verstehen lernen (2 Tage) Referent: Alexander Wright</p>	<p>Kennenlernen der Grundlagen von Kommunikation; Einsatz der eigenen Persönlichkeit in der Kommunikation; Fokussierung auf verschiedene Rollenverständnisse; Erlernen eines spürbar selbstsicheren Auftretens; Einführung einer Feedback-Kultur; Methoden und Techniken zur Kontaktaufnahme;</p>
<p>25.04.19 16-18 Uhr H 1; R 213 HOST</p>	<p>Moderiertes Menteeetreffen Sabine Petters; Sabine Langner</p>	<p>Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor*innen, Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche</p>
<p>16. oder 17.05.19 10-18 Uhr H 3; R 205 HOST</p>	<p>Mit Stil zum Ziel Referentin: Johanna Kanka-Maue <small>(Workshop erfolgt in Halbtagesgruppen mit ca. 6 Teilnehmerinnen; pro TN ein Halbtagesseminar – Tagesauswahl über Foodle; Eigenanteil)</small></p>	<p>Wie hinterlässt man durch die Besonderheiten der eigenen Persönlichkeit einen bleibenden Eindruck? Was hebt mich als Person aus der Masse heraus? Wir kann ich meine Individualität unterstreichen? Was ist das Handwerkszeug eine zielorientiertes Bewerbungserscheinung und für erfolgreiche Auftreten in Bewerbungsgesprächen? Kostenbeteiligung von 20 €; Kleingruppentermine werden vereinbart.</p>
<p>14.06.19 9-17 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Bewerbungstraining Referentin: Birgit Oelker</p>	<p>Bewerbungs- -Unterlagen; -Mappe, -foto, -gespräch, -verhalten und Assessment-Center, Verhaltensstrategien und Recruitingspiele sind Themen dieses Workshops. Von der theoretische Einstimmung bis hin zur Individualberatung.</p>
<p>Juni 19 16 - 19 Uhr Wusterhusen (Mitfahr-gelegenheit ab HOST)</p>	<p>Abendveranstaltung zu karriererelevanten Themen: Besichtigung eines innovativ geführten Unternehmens HAB Wusterhusen</p>	<p>Unternehmen mit Visionen sind in Mecklenburg-Vorpommern noch eine Seltenheit. Wir besuchen ein Unternehmen im Bereich Maschinenbau, besichtigen die Werkshallen, diskutieren mit der Geschäftsführerin und den Führungskräften über visionäre Unternehmens- und ressourcenorientierte Personalführung, über Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme und die Auswirkungen auf das Betriebsklima. In der anschließenden Diskussionsrunde gemeinsam mit den Mentees und Führungskräften des Partnerprojektes findet ein offener Austausch zu verschiedenen Fragestellungen statt. in Kooperation mit dem Projekt „Aufstieg in Unternehmen“</p>
<p>20.06.19 16-18 Uhr H 1; R 213 HOST</p>	<p>Moderiertes Menteeetreffen Sabine Petters; Sabine Langner</p>	<p>Gemeinsames Beisammensein mit Grillen, Erfahrungsaustausch, Teambildung, Klärung von Fragen, Zwischenfazit des Mentoring-Jahres u.a. Fachlicher Input: Kollegiale Beratung</p>
<p>27. oder 28.06.19 9-17 Uhr H 19; R 336 HOST</p>	<p>Fotoshooting Bewerbungsfotos Referentin: Sarah Gnoth</p>	<p>Professionelle Bewerbungsfotos mit Coaching Kostenbeteiligung von 40 €; Kleingruppentermine werden vereinbart.</p>

Stand: 2/19



Winter-Semester 2019/20 (geplant)

<p>September 19 9-17 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Schlagfertigkeitstraining für Frauen Referent: Alexandra Kramm</p>	<p>Erste Hilfe Koffer für Schlagfertigkeit; Wie kontern beim Rededuell. erste Techniken erlernen, ausprobieren und üben, Training für selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten in jeglicher Situation; Selbstpräsentation & Strategien in den unterschiedlichen Präsentationssituationen erarbeiten</p>
<p>September 19 9-17 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Effektive Verhandlungsführung Referentin: Edith Oelker</p>	<p>Grundkenntnisse Verhandlungsführung; Kleine Verhaltens-typologie in Verhandlungen inkl. Genderaspekte; Grundsätze für eine erfolgreiche Verhandlung; Harvard-Konzept, Leitfaden für Verhandlungen; Checkliste zur Vorbereitung von Verhandlungsgesprächen; Nachbereitung von Verhandlungen</p>
<p>23.09.19 (vrsI.) 15-18 Uhr Hochschule Neubrandenburg (Mitfahrgelegenheit ab HOST)</p>	<p>Verbund-Netzwerkveranstaltung</p>	<p>Verbundnetzwerktreffen von Mentees & Mentor*innen der Hochschulen Neubrandenburg, Stralsund & Wismar, separate Workshops für Mentees und Mentor*innen zu verschiedenen Mentoring-Themen; Firmengalerie</p>
<p>Oktober 19 16 - 18 Uhr H 1 R 213 HOST</p>	<p>Moderiertes Mentetreffen Sabine Petters; Sabine Langner</p>	<p>Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen; Vorbereitung Abschluss-Präsentation Vorstellung Züricher Ressourcenmodell</p>
<p>Oktober 19 18 - 20 Uhr H 1 R 213 HOST</p>	<p>Abendveranstaltung zu karriererelevanten Themen: Vereinbarkeit Familie & Karriere Referentin: Sabine Petters; Sabine Langner in Kooperation mit dem Familiencenter der Hochschule</p>	<p>Der Film „Wie machen wir es morgen? – Vereinbarkeit partnerschaftlich verhandeln“ (20 Min) ist Ausgangspunkt für eine Diskussion über Vereinbarkeit von Beruf und Familie – heute und zukünftig. In kleinen Gruppen werden bestimmte Aspekte von partnerschaftlichen Aushandlungsprozessen betrachtet und Möglichkeiten für mehr Familienfreundlichkeit an der HOST erarbeitet.</p>
<p>Oktober 19 9-17 Uhr H 21; R 152 HOST</p>	<p>Effektives Selbstmanagement- vom wertvollen Umgang mit Zielen, Zeiten und Energie Referent: Alexander Wright</p>	<p>Grundlagen & Techniken des Zeitmanagements; destruktive und konstruktive Stressbewältigung; Haltung zu Zeit / Selbstorganisation / Stress: Werte und Glaubenssätze; Ausprobieren von Balancing-Methoden; Erfolgsstrategien für Motivation, Extrinsische und intrinsische Motive; Motivationsmöglichkeiten in schwierigen Situationen – Umgang mit Widerständen; Selbstmotivation</p>
<p>November 19 13 - 17 Uhr HOST H 1 R 213</p>	<p>Ressourcen- und Stressmanagement Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Grundlagen zu Leistung und Regeneration, das Balancemodell, Frühwarnsystem Signalzone, Acht Strategien für eine ausgewogene Balance zwischen Arbeits- und Privatleben, geistige und körperliche Gesundheit, Achtsamkeitsübungen, Pausenmanagement, Umgang mit Eu- und Distress, Über- und Unterforderung; Selbst- und Außenanforderungen</p>
<p>November 19 17 - 21 Uhr Scheelehof Stralsund</p>	<p>Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil & Etikette“ Referentinnen: Jana Krüger</p>	<p>Eine Einladung zum Essen mit wichtigen Geschäftspartner*innen steht an: Wie reagiere ich auf solch eine Einladung? Was ziehe ich an? Wie benehme ich mich bei Tisch? Welches Getränk bestelle ich? Welche Gabel benutze ich zuerst? Auf witzige Art wollen wir uns gemeinsam mit unseren Mentor*innen einen Abend lang diesem Thema widmen. Erfahrungen austauschen und bei einem kleinen Dinner alles ausprobieren. Abschlusspräsentationen der Mentees, feierliche Übergabe der Zertifikate</p>
<p>Dezember 19 16 – 18 Uhr H 1 R 213 HOST</p>	<p>Moderiertes Mentetreffen Sabine Petters; Sabine Langner</p>	<p>Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen; Abschluss-Runde</p>
<p>Dezember 19 19 - 21 Uhr H 1 R 213 HOST</p>	<p>Abendveranstaltung zu karriererelevanten Themen: Karriereziel: Promotion Referent*innen: Angela Hoppe Prof. Dr. C. Danker Doktorandin HOST</p>	<p>Der Karriereweg zu einer Promotion wird aufgezeigt; zwingende Stationen, mögliche Umwege, Förderung & Vereinbarkeit; Privat & Beruf, Aufgaben und Kompetenzen; Begleitmöglichkeiten durch das KarriereWegeMentoring der Universitäten in MV Vortrag mit Frage- und Diskussionsrunde</p>

Stand: 2/19