



Veranstaltungen KarriereStartMentoring 2020

Stand 14.10.2020

Winter-Semester 2020/21

22.10.2020	Moderiertes Menteeetreffen	Erfahrungsaustausch, Wünsche für Netzwerkveranstaltungen und Workshops; Vorbereitung Abschluss-Präsentation Vorstellung Züricher Ressourcenmodell
16 - 18 Uhr H 21 R 216	Sabine Petters	
30./31.10.20	Kommunikationskünstlerin werden & sich und Teams verstehen lernen (2 Tage)	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;
je 9-17 Uhr H 21; R 216 HOST	Referent: Alexander Wright	
Okt.-Dez.	Abendveranstaltung zu karriererelevanten Themen:	z.B. Vereinbarkeit, Entrepreneurship, Promotion oder Austausch mit ehemaligen Mentees zum Thema Karrierestart
06.11.2020	Verbund-Netzwerkveranstaltung	Verbundnetzwerktreffen von Mentees & Mentor*innen der Hochschulen Neubrandenburg, Stralsund & Wismar,
13 – 15 Uhr digital	Karriere – Krise - Kompetenzen	
13.11.2020	Effektives Selbstmanagement- vom wertvollen Umgang mit Zielen, Zeiten und Energie	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; Selbst-motivation
9-17 Uhr H 21; R 216 HOST	Referent: Alexander Wright	
20.11.2020	Schlagfertigkeitstraining für Frauen	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
08:00 - 16:00 Uhr	Referentin: Alexandra Kramm	
10.12.2020	Moderiertes Menteeetreffen	Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen;
16 – 19 Uhr	Sabine Petters; Sabine Langner	
2020 oder 01/2021	Ressourcen- und Stressmanagement	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
	Referentin: Sabine Petters	
28.01.2021	Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil & Etikette“	Eine Einladung zum Essen mit wichtigen Geschäftspartner*innen steht an: Wie reagiere ich auf solch eine Einladung? Was ziehe ich an? Wie be-nehme 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
Scheelehof Stralsund	Referentinnen: Jana Krüger Simone Rieck	