



## Veranstaltungen KarriereStartMentoring 2022 Sommer-Semester 2022

Stand 15.02.2022 Änderungen vorbehalten

<p><b>02./03.12.21</b> Online</p>	<p><b>Karriereplanung – Was passt zu mir und meinen Werten</b> Referentin: Steffanie Grossmann</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><b>24.03.22</b> 14-18 Uhr Online</p>	<p><b>Einführungsworkshop Mentoring</b> Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Kennenlernen, Projektinhalte und Ablauf des Mentoringprojektes Organisatorisches; Rollen in der Mentoring-Beziehung, Vorbereitung der ersten Treffen mit den Mentor*innen, Austausch zu Karrierethemen</p>
<p><b>Regelmäßig</b> 21.04. 18-20 Uhr 12.05. 18-20 Uhr Bürgergarten 19.05. 18 Uhr onlin 24.06. HOST live 08.07. Jager live</p>	<p><b>Moderierte Menteeetreffen</b> Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor*innen, Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche</p>
<p><b>02.04.22</b> 10-17 Uhr Barhöft</p>	<p><b>Ressourcen in Bewegung bringen</b> Gemeinsam mit ehemaligen Mentees Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Natur als Coachingraum (Wanderung ca. 16-18 km nördlich von Stralsund). Mit Hilfe der Eindrücke aus der Natur wird die Reflektion und Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen angeregt. Es geht darum, Entspannung, Kraft und Lebendigkeit zu finden und für sich Möglichkeiten zu erarbeiten, Stresssituationen längerfristig abzubauen.</p>
<p><b>04.04.22</b> 09 – 14 Uhr oder <b>25.04.22</b> 13 -18 Uhr  Online</p>	<p><b>Die Gehaltsverhandlung - sich nicht unter Wert verkaufen</b> Referentin: Antje Koch</p>	<p>Die richtige Einstellung: vom Bittsteller zum Problemlöser für ein Unternehmen. Wie Sie die wichtigsten Vorbereitungs- und Recherchequellen richtig nutzen. Welches Einstiegsgehalt in Ihrem Beruf/Ihrer Branche realistisch ist. Wann der geeignete Zeitpunkt für Gehaltsverhandlungen gekommen ist. Welche Argumente für Sie als den besten Kandidaten sprechen. Wie Sie am besten auf Gegenargumente Ihres Verhandlungspartners reagieren. Mit welcher Taktik Sie in Gehaltsverhandlungen überzeugen können. Welche Spielregeln es dabei zu beachten gilt. Workshop in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.</p>
<p><b>11.04.22</b> 09 – 14 Uhr oder <b>06.05.22</b> 13 -18 Uhr Online</p>	<p><b>Bewerbungstraining</b> Referentin: Stefanie Rätker</p>	<p>Bewerbungsunterlagen, -mappe, -foto, -gespräch, -verhalten und Assessment-Center, Verhaltensstrategien und Recruitingspiele sind Themen dieses Workshops. Von der theoretische Einstimmung bis hin zur Individualberatung. Workshop in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse</p>
<p><b>20.05.22</b> 09 -13 Uhr HOST H19 R216</p>	<p><b>Training für zukünftige Führungskräfte: „Darf ich bitten?- Oder wollen wir erst tanzen?“</b> Referentin: Maria Senz</p>	<p>Du selbst navigierst dich zur Führungsrolle und bestimmst durch Selbstwirksamkeit deinen Weg.</p>
<p><b>24./25.06.22</b> je 9-17 Uhr HOST H19 R216</p>	<p><b>Kommunikationskünstlerin werden &amp; sich und Teams verstehen lernen (2 Tage)</b> 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><b>30.06.2022</b> 17 – 21 Uhr Scheelehof Stralsund</p>	<p><b>Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil &amp; Etikette“</b> Referentinnen: Annett Brandt</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?</p>



## Winter-Semester 2022/23

<p><b>Regelmäßig</b> Online/HOST 06.10.22 10.11.22</p>	<p><b>Moderierte Menteeetreffen</b> Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Gemeinsames Beisammensein, Erfahrungsaustausch, Wünsche für Netzwerkveranstaltungen und Workshops, Klärung von Fragen</p>
<p><b>Herbst 2022</b> 17 – 21 Uhr Scheelehof Stralsund</p>	<p><b>Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil &amp; Etikette“</b> Referentinnen: Annett Brandt</p>	<p>Eine Einladung zum Essen mit wichtigen Geschäftspartner*innen steht an: Wie reagiere ich auf solch eine Einladung? Was ziehe ich an? Wie behandle 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.</p>
<p><b>30.09.22</b> 8-16Uhr HOST</p>	<p><b>Schlagfertigkeitstraining für Frauen</b> Referentin: 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 &amp; Strategien in den unterschiedlichen Präsentationssituationen erarbeiten</p>
<p><b>21.10.22</b> 9-17 Uhr H21 R 215</p>	<p><b>Effektives Selbstmanagement- vom wertvollen Umgang mit Zielen, Zeiten und Energie</b> Referent: Alexander Wright</p>	<p>Grundlagen &amp; 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><b>27.10. oder 28.10. 22</b> HOST</p>	<p><b>Mit Stil zum Ziel</b> Referentin: Johanna Kanka-Maue  <small>(Workshop erfolgt in Halbtagesgruppen mit ca. 6 Teilnehmerinnen; pro TN ein Halbtagesseminar)</small></p>	<p>Wie hinterlässt man durch die Besonderheiten der eigenen Persönlichkeit einen bleibenden Eindruck? Was hebt mich als Person aus der Masse heraus? Wie kann ich meine Individualität unterstreichen? Was ist das Handwerkszeug einer zielorientierten Bewerbungserscheinung und für erfolgreiches Auftreten in Bewerbungsgesprächen? Kleingruppentermine werden vereinbart.</p>
<p><b>07.11.22</b> 16 – 19 Uhr online</p>	<p><b>Männliche und weibliche Kommunikation und Verhaltensweisen in der Arbeitswelt</b> Referentin: Petra Kastenholz</p>	<p>Unterschiedliche Kommunikations- und Verhaltensweisen eines Beziehungssystems im Gegensatz zum Statussystem Ziel: souveräner und entspannter Umgang in einer häufig noch fremden STATUSkultur</p>
<p><b>25.11.22</b> 14 – 17 Uhr Rathaus Stralsund</p>	<p><b>Verbund-Netzwerkveranstaltung</b></p>	<p>Abschlussveranstaltung des Projektes KSM 2019 – 2022 gemeinsam mit den Mentor*innen und Mentees der HS Neubrandenburg, Wismar und Stralsund</p>
<p><b>Nach Absprache</b> HOST</p>	<p><b>Fotoshooting Bewerbungsfotos</b> Pauline Kaiser</p>	<p>Professionelle Bewerbungsfotos Kleingruppentermine werden vereinbart</p>
<p><b>16.12.2022</b> 17 – 19 Uhr H 21 R 203</p>	<p><b>Abschlussreflexion - Menteeetreffen</b> Sabine Petters</p>	<p>Abschluss-Runde &amp; Reflexion, Erfahrungsaustausch</p>