

MENTEE-DURCHGANG MÄRZ – DEZEMBER 2026

Workshop-Übersicht – Durchgang 2. Halbjahr –

Stand 09/2026 Änderungen vorbehalten

24.09.2026 16.00. – 18.00 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Resonanz als Kompass für die berufliche Entwicklung Teil III: Resonanz für tragfähige Netzwerke Referentin: Astrid Brünner Interdisziplinäre Künstlerin	Ein tragfähiges Netzwerk braucht Pflege und Resonanz. Ohne verbindende Momente, gemeinsame Erlebnisse und kreativen Spielraum ist es schwer, eine gegenseitige Beziehung aufrecht zu halten – auch auf geschäftlicher Ebene. Um Beziehungen im Netzwerk lebendig zu gestalten, ist es wichtig, eigene Wünsche, Erwartungen und Grenzen gut zu kennen, denn das verschafft Klarheit über die eigene Handlungsmotivation. Wie ich mit persönlichen Begrenzungen sowie mit Spielräumen umgehe, kann im Workshop in verschiedenen Übungssequenzen auf physischer Ebene erforscht und reflektiert werden. Raus aus dem Kopf, rein ins Probieren. Unbewusste Denk- und Verhaltensmuster können so bewusst und Perspektiven gewechselt werden. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Die Übungen ermöglichen einen alternativen Blick darauf, mit welchen Voraussetzungen ich in eine soziale Interaktion gehe und gibt Impulse, wie ich mich angemessen vertreten kann.
14.10.2026 09.00 – 17.00 Uhr Bibliothek – Veranstaltungsraum EG	Professionelles Netzwerken - Authentisch in Kontakt! Referentin: Stefanie Patzelt Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stralsund	Der Workshop vermittelt, wie es gelingt selbstbewusst und authentisch mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und das persönliche Netzwerk professionell auszubauen. Ihr lernt wertvolle Strategien kennen, um eure Karrierechancen zu erweitern und bedeutungsvolle Verbindungen zu knüpfen. Networking soll Freude bereiten - auch für introvertierte Menschen. Ihr lernt deshalb, wie ihr eure natürlichen Stärken nutzen könnt, um authentische Gespräche zu führen und langfristige berufliche Beziehungen aufzubauen. Der Workshop ist ein Schlüssel zu einem starken beruflichen Netzwerk – ganz ohne sich zu verstellen.
Okt. 2026	Moderierte Mentetreffen Organisation: Tanja Sonntag	Stand in den Tandems – Zwischenreflexion inkl. Klärung von Fragen und Austausch in der Gruppe
30.10.2026 08.00 – 16.00 Uhr Haus 4, Raum 213	Frauen führen anders - Führung in einer dynamischen VUCA-Welt Referentin: Rita Nerbe-Marx, parascout consulting & coaching GmbH	In den letzten Jahren hat sich in der Führungsrolle einiges verändert: Die Leistungsanforderungen haben in allen Bereichen zugenommen; die Komplexität einzelner Aufgaben und Projekte ist weiter angestiegen und die Kommunikationsschnittstellen haben sich ebenfalls vervielfacht. Führung und Zusammenarbeit in multinationalen Teams und die Abstimmung mit einer Vielzahl von internen und externen Ansprechpartner:innen erfordern darüber hinaus ein hohes Maß an zeitlicher Disziplin. In diesem Workshop lernt ihr eure eigene Persönlichkeit und eure Selbstwirksamkeit in Bezug auf Führung in einer dynamischen VUCA-Welt* erkennen. Ihr erhaltet dabei die Gelegenheit, die wichtigsten Führungsaufgaben kennenzulernen und daraus Strategien für euer eigenes Führungsverhalten zu entwickeln. Weiterführend wird ein Abgleich zwischen dem Fremd- und Eigenbild geschaffen, so seid ihr für die spätere berufliche Rolle als Führungskraft aber auch im Studium durch die Erkennung der eigenen Potenziale bestens gerüstet.
11.11.2026 16.00 – 19.00 Uhr Online	Hierarchie verstehen, Kommunikation gestalten: Souverän im Umgang mit Macht und Dynamik Referent: Walter Feichtner Karrierecoach München	In diesem interaktiven Onlinevortrag erhalten die Teilnehmerinnen einen fundierten Einblick in Hierarchieprinzipien, Kommunikationssysteme sowie zentrale Aspekte des Rollenverständnisses in Organisationen. Ein Schwerpunkt liegt auf dem sicheren und reflektierten Umgang mit Machtverhältnissen im beruflichen Kontext. Dabei werden unterschiedliche Rollen- und Hierarchiestrukturen in Unternehmen analysiert und ein praxisnahes Regelwerk für einen konstruktiven Umgang mit Macht entwickelt. Ergänzend werden sowohl hierarchische als auch non-hierarchische Kommunikationssysteme betrachtet und hinsichtlich ihrer Wirkung im Arbeitsalltag eingeordnet. Ein weiterer Fokus liegt auf der Auseinandersetzung mit Stereotypen und Geschlechterdynamiken in Organisationen sowie deren Einfluss auf Kommunikation und Wahrnehmung. Abgerundet wird der Vortrag durch praxisnahe Inhalte zur Schlagfertigkeit:
03.12.2026 09.00 – 17.00 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Durchsetzungsstark sein und Ziele erreichen Referent: Makke Schneider Professioneller Schauspieler, Sprecher und Coach	Mit Präsenz, Stimme und klaren Worten In diesem praxisnahen Workshop zeige ich euch, wie ihr euch in Gesprächen souverän durchsetzen könnt. Ihr lernt die Gesprächskurve kennen, und könnt dadurch in jeder (Gesprächs-)Phase sicher agieren. Vom bewussten Einstieg über

*) Programm innerhalb der Karrierewochen



starkes Argumentieren bis zum verbindlichen Abschluss. Eure verbalen Stärken erweitert ihr durch das Eliminieren von Weichmachern, gezielten Fragen und aktivem Zuhören. Das Status-Modell und eine klare innere Haltung sorgen auf non-verbaler Ebene dafür, dass ihr eure Gespräche mit einer selbstbewussten Ausstrahlung führen könnt. Die neuen Inhalte setzen wir direkt um und trainieren sie in praktischen Gesprächs-Simulationen. Damit ihr ganz selbstverständlich durchsetzungsstark agieren und so eure Ziele erreichen könnt.

Dez. 2026

17.00 – 19.30 Uhr-
HOST

**Abschlussreflexion - Menteetref-
fen**

Moderation: Tanja Sonntag

Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch und Ausblick.

Workshop-Übersicht – Durchgang 1. Halbjahr -

18.03.2026
09.00 – 14.00 Uhr
Haus 21, Raum
105-106

Einführungsworkshop Mentoring
Referentin: Tanja Sonntag

Gegenseitiges Kennenlernen & Festlegung der gemeinsamen Definition der Gruppe. Projekthinhalte und Ablauf des Mentoring, Rollen in der Mentoring-Beziehung, Vorbereitung auf die ersten Termine mit den Mentor*innen, Organisatorisches

18.03.2026
14.00 – 15.30 Uhr
Haus 21, Raum
105-106

Kompetenzanalyse KODE®
Referentin: Tanja Sonntag

KODE® ist ein einzigartiges Analyseverfahren zur direkten Messung und gezielten Entwicklung von Kompetenzen. In der Auswertung erfahrt ihr, wie eure Handlungsfähigkeiten zielorientiert auf eure beruflichen Ziele hin entwickeln könnt. **Voraussetzung ist die Ausfüllung des vorherigen onlinebasierten Fragebogens.**

25.03.2026
16.00 – 19.00 Uhr
Online
TEIL 1

Karriereplanung –Berufsvision
Referent: Walter Feichtner
Karrierecoach München

Auf dem Weg hin zu einem erfüllenden Beruf gibt es keine Blaupausen für die eigene Karriereplanung. Im Workshop möchten wir aufzeigen, welche Schritte vor einer Planung erfolgen sollten, wie eine Planung aussehen könnte und vor allem, wie sich Maßnahmen ableiten lassen und wie einzelne Optionen bewertet werden können. Der Workshop dient als eigene Orientierung für den Prozess der Karriereplanung und soll Antworten auf Fragen wie „Was will ich später eigentlich machen?“ „Welche Spezialisierung ergibt im Studium für die spätere Berufswahl wirklich Sinn?“ Mit dem nahenden Ende des Studiums werden die Fragen im Kopf zunehmend lauter. Wie können wir jetzt Entscheidungen für unser zukünftiges Leben treffen? Der Workshop ermöglicht individuelle Antworten auf diese Fragen zu finden, die eigenen Potenziale und Talente zu entdecken und die Möglichkeit in einem sicheren Rahmen zu erforschen, wie, wo und mit wem ihr diese bestmöglich entfalten könnt und wollt.

26.03.2026
16.00 – 19.00 Uhr
Online
TEIL 2

01.04.2026
16.00 – 19.00 Uhr
Online

KI im Bewerbungsprozess
Referent: Dr. Branko Woischwill
gesponsert über Techniker Krankenkasse

In einer zunehmend digitalisierten Welt spielt Künstliche Intelligenz (KI) eine immer wichtigere Rolle, insbesondere im Bewerbungsprozess. In diesem Workshop werden wir die Grundlagen der KI in der Personalauswahl beleuchten und zeigen, wie KI-Tools effektiv nutzbar sind, um den Bewerbungsprozess zu optimieren.

- Einführung in KI-Tools
- Vorteile und Herausforderungen aus Sicht von Unternehmen und BewerberInnen
- Einsatz von Screening-Bots für Lebensläufe (CV Parser)
- Optimierung des eigenen Bewerbungs-Profiles für KI-Systeme
- Tipps zur Gestaltung von Lebenslauf, Anschreiben und Online-Präsenz (insbesondere LinkedIn) mit Hilfe von KI-Tools wie ChatGPT, Perplexity, u.a.
- Vorstellung einiger Tools für KI-gestützte Interviewsimulation
- Tipps für den Bewerbungsprozess in der neuen KI-Welt

08.04.2026
16.00. – 18.00 Uhr
Haus 21, Raum
103-104

Resonanz als Kompass für die berufliche Entwicklung
Teil I:
Fokus & Balance im beruflichen Alltag
Referentin: Astrid Brünner
Interdisziplinäre Künstlerin

Was ich in den Fokus nehme, beeinflusst die Möglichkeiten, mit meinem Umfeld in Resonanz zu treten. Fokussiere ich mich zu einem interessanten Thema, eines mit dem ich gerne in Resonanz trete, ist es einfacher, den Fokus zu halten. Sich fokussieren können sowie den Fokus halten sind zwei wichtige Fähigkeiten, die ich im beruflichen Alltag benötige – ob zur Bewältigung von großen Herausforderungen oder einfacher Aufgaben. Ohne Fokus verliere ich mein Ziel aus den Augen. Fokussierung benötigt Balance. Ohne Wechsel zwischen prozesshaftem und zielgerichtetem Handeln, wandelt sich der Fokus zum Tunnelblick. Sowohl Ausbalancieren als auch Fokussieren können wir uns ganz bewusst mit Hilfe unseres Organismus. Oft unterschätzen wir unsere Möglichkeiten. Mit einfachen Körperübungen und Sequenzen von Meditation wird in der Veranstaltung erlebbar gemacht, auf welche Weise ich selbst dazu beitragen kann, mich immer wieder auszurichten und den roten Faden trotz kreativen Freiraums nicht zu verlieren.

09.04.2026
16.00. – 17.30 Uhr
Online

LinkedIn – Deine Visitenkarte! Wie du gefunden wirst, bevor du suchst
Referentin: Mandy Bremse & Patricia Wilke
Excellence AG GreenTech Engineering

Der Einstieg ins Berufsleben beginnt heute oft nicht erst mit der ersten Bewerbung, sondern viel früher – nämlich dort, wo Recruiter, Unternehmen und Talente sich begegnen: auf LinkedIn. In diesem Seminar zeigen dir die Excellence AG, Mandy Bremse und Patricia Wilke, wie du dieses Netzwerk zu deinem persönlichen Karriere-Booster machst.

*)

*)

*) Programm innerhalb der Karrierewochen

13.04.2026 15.00 Uhr Online	SUPA-Pitch-Marathon Online-Veranstaltung	Teilnehmende Unternehmen an der SUPA stellen sich innerhalb eines 3-minütigen Pitches vor und ihr könnt euch danach einen Termin auf der SUPA am 15.04.2026 buchen. So geht ihr vorbereitet auf die Messe und führt darüber hinaus ein Gespräch, dass mehr ist als nur eine kurze gegenseitige Vorstellung.	*)
17.04.2026 09.00 – 17.00 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Selbstbestimmt & resilient in den Beruf starten Referentin: Rosalie Mesgarha	Der Workshop lädt dazu ein, die eigene berufliche Vision zu entwickeln, persönliche Vorstellungen von Erfolg zu reflektieren und sich bewusst auf kommende Herausforderungen im Berufsalltag vorzubereiten. Die Teilnehmerinnen setzen sich mit möglichen Hürden auseinander und lernen zentrale Resilienzfaktoren kennen. Aufbauend darauf entwickeln sie einen individuellen Methodenkoffer, mit dem sie ihre innere Stärke gezielt fördern und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig bleiben können. Ziel ist ein klarer, selbstbestimmter und resilienter Start ins Berufsleben.	
23.04.2026 16.00 – 19.00 Uhr Online	Erfolgreiche Verhandlungen führen Referentin: Andrea Dal gesponsert über Techniker Krankenkasse	Wie führt man Verhandlungen, was ist dabei wichtig und wie bereitet man sich im Vorfeld darauf vor. Diese Fragen stehen im Fokus dieses interaktiven Vortrages. Folgende Themen werden dabei behandelt: • Unterscheidung zwischen Konflikt und Verhandlung • Kooperative und konfrontative Verhandlungstechniken • Innere Haltung vor Gehaltsverhandlungen • Handlungsspielräume in Gehaltsverhandlungen • Analyse persönlicher Verhandlungs- und Vermeidungsstrategien • Vergegenwärtigung des persönlichen Berufsprofils • Checkliste zur Vorbereitung • Umgang mit widersprüchlichen Angaben oder diskriminieren den Aussagen • Gezielter Einsatz von Sprache und Körpersprache • Definition von Zielen und Erfolgskriterien	*)
11.05.2026 16.00 – 18:00 Uhr Haus 1, Raum 213	Moderierte Menteetreffen Organisation: Tanja Sonntag	Austausch und Vernetzung in der Gruppe. Gruppe als nützliches Netzwerk verstehen. Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche	
27.05.2026 14.00 -17.30 Uhr Haus 4, Raum 214	Karriere-Talk - Karrierewege & Insidertipps von erfolgreichen Businessfrauen Veranstaltung: Referentinnen: Business-Frauen in MV	Komm vorbei und lerne interessante Berufsbilder und Werdegänge von erfolgreichen Businessfrauen kennen. Neben den Vorträgen gibt es genügend Raum für Netzwerken und Austausch und natürlich für eure Fragen. 14.00 Uhr Begrüßung & Vorstellung der Rednerinnen 14.10 Uhr Vortrag von Maria Zocher, Inhaberin & Coachin Praxis für Coaching Quantenheilung Breathwork Aufstellungsarbeit 14.40 Uhr Vortrag von Anja Schurich, Geschäftsführerin Rehaform GmbH 15.10 Uhr Vortrag von Synke Ahlmeyer, Geschäftsführerin Umweltplan GmbH 15.40 Uhr 17.30 Uhr Kaffeepause & Austausch Die KarriereTalks richten sich an alle Studentinnen der HOST und Interessierte.	
04.06.2026 16.30 -19.30 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Gewaltfreie Kommunikation Referent: Stefan Beutel Supervisor, Coach, Personalentwickler	Empathisch und wirkungsvoll kommunizieren Auf das Gegenüber empathisch einzugehen und gleichzeitig die eigenen Ziele nicht zu vernachlässigen: diese beiden Faktoren gehören zu einer gelungenen Kommunikation. Im Workshop werden folgende Punkte behandelt: • Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg • Einführung in die vier Schritte der GfK • Die Bedeutung von Empathie in der Kommunikation • Wie es gelingt, aus den dysfunktionalen Kommunikationsmustern des Drama-Dreiecks (Opfer – Retter – Verfolger) auszubringen	

11.06.2026

16.00. – 18.00 Uhr
Haus 21, Raum
105-106

Resonanz als Kompass für die berufliche Entwicklung

Teil II:

Ungeahnte Ressourcen für sich nutzbar machen

Referentin: Astrid Brünner
Interdisziplinäre Künstlerin

Der Start ins Berufsleben bringt neue Herausforderungen mit sich. Zahlreiche Prozesse sind optimiert, Abläufe routiniert. Dabei wird schnell übersehen, dass uns versteckte Ressourcen zur Verfügung stehen, die helfen können, den Arbeitsalltag auf unsere Weise mitzugestalten. Wir Menschen haben Fähigkeiten, die wir kaum nutzen. Wir sind nicht nur in der Lage in Worten zu denken, sondern auch in Bildern, in Farben, Klängen oder anderen Kategorien. Außerdem können wir unsere Umwelt viel differenzierter wahrnehmen, als im Alltag erforderlich scheint. Unter Leistungsdruck verlieren wir den Zugriff auf unsere Sensibilität, Kooperationsbereitschaft und Kreativität und können nicht mehr mit unserem Umfeld in Resonanz treten. Verschiedene Wahrnehmungsübungen im Workshop bieten Anregung, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser zu spüren, auch wenn es stressig wird. Eine aktive Verbindung zu den inneren Ressourcen kann dabei unterstützen, sich selbst zu regulieren und auch anspruchsvolle Herausforderungen zu meistern.

09.07.2026

Ab 16.00 Uhr
Campusführung
Ab 18.00 Uhr –
Grillen zw. Haus 3
und 5

meet & great Mentee-&Mentor*innen-Netzwerktreffen

Organisation: Tanja Sonntag

Kennenlernen & Austausch der aktuellen Mentor*innen und Mentees.

16.00 Uhr Campusführung inkl. Laborbesichtigung für Fertigungstechnik. Startpunkt Campus zw. Haus 3 und 5

Ab 18.00 Uhr findet dann das Grillen auf dem Campus statt. Kennenlernen & Austausch der aktuellen Mentor*innen und Mentees.