KarriereStartMentoring M-V
IM TANDEM ZUM ERFOLG

HOST
Hochschule Stralsund

MENTEE-DURCHGANG MÄRZ – DEZEMBER 2026

Workshop-Übersicht – Durchgang 2. Halbjahr –

Stand 06.11.2026 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.
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:
30.11.2026 17.00. – 18.30 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. *)
03.12.2026 09.00 – 16.30 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 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 nonverbaler 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.
07.12.2026 14.00 – 16.00 Uhr- Haus 21, Raum 105-106	**Abschlussreflexion - Menteetreffen** Moderation: Tanja Sonntag	Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch und Ausblick.

*) Programm innerhalb „ready for the Job“

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.

HOCHSCHULE NEUBRANDENBURG University of Applied Sciences
HOST Hochschule Stralsund
HOCHSCHULE WISMAR UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES TECHNOLOGY, BUSINESS AND DESIGN
KarriereStartMentoring M-V IM TANDEM ZUM ERFOLG
Kofinanziert von der Europäischen Union
MV Mecklenburg-Vorpommern Ministerium für Justiz, Gleichstellung und Verbraucherschutz

16.30 – 19.00 Uhr- Hörsaal 1 &Raum 110	**Mentoring-Netzwerkveranstaltung**	Offizielle Zertifikatsübergabe an die Mentor*innen und Mentees, sowie Austausch.Wir begleiten dieses Jahr gleich zwei Mentoring-Durchgänge, daher freuen wir uns, die Mentees aus beiden Durchgängen inkl. Mentor*innen miteinander zu vernetzen.	
09.12.2026 17.00. – 18.00 Uhr Online	**Dein Lebenslauf, dein persönliches Marketing - KI als Bewerbungscoach** Referentin: Mandy Bremse & Patricia Wilke Excellence AG GreenTech Engineering	In diesem Vortrag erfährst du, wie du Künstliche Intelligenz gezielt als persönlichen Bewerbungscoach einsetzt. Von der Optimierung deines Lebenslaufs bis hin zur individuellen Positionierung deiner Stärken zeigen dir Mandy Bremse und Patricia Wilke von Excellence AG, wie KI dein persönliches Marketing auf das nächste Level hebst. Praktische Tipps und konkrete Anwendungsbeispiele machen deine nächste Bewerbung zum Erfolg.	*)

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. Projektinhalte 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 **26.03.2026** 16.00 – 19.00 Uhr Online TEIL 2	**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.	
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-Profils 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	

*) Programm innerhalb der Karrierewochen

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.

		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.	*)
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	Empathischund wirkungsvollkommunizieren” 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 Marshal 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) auszubrechen	

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.

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 dass Grillen auf dem Campus statt Kennenlernen & Austausch der aktuellen Mentor*innen und Mentees.

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.