

MENTEE-DURCHGANG OKTOBER 2026 – JULI 2027

Workshop-Übersicht – Durchgang 1. Halbjahr –

Stand 09/2026 Änderungen vorbehalten

07.10.2026 09.00 – 14.00 Uhr Bibliothek -Veranstaltungsraum EG	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
13.10.2026 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.
15.10.2026 16.00 – 19.00 Uhr Online TEIL 2		
29.10.2026 16.00. – 19.00 Uhr Haus 21, Raum 103-104	Resonanz als Kompass für die berufliche Entwicklung Teil I: Referentin: Astrid Brünner Interdisziplinäre Künstlerin	In-Resonanz-treten beschreibt ein Phänomen, bei dem wir auf eine bestimmte Weise mit der Welt in Beziehung sind und uns von dieser berührt und in Verbindung fühlen. Es befähigt uns zum Lernen, Verstehen, Denken und Kommunizieren – die Resonanzfähigkeit ermöglicht uns sogar Resilienz aufzubauen. Welche Rolle spielen diese Aspekte bei der beruflichen Karriere? In dem zweiteiligen Workshop werden anhand von praktischen Sequenzen Untersuchungen zum Thema angestellt, Perspektivwechsel erprobt und Erfahrungen gemeinsam reflektiert. In den Blick genommen werden unter anderem die Fähigkeit des Fokussierens, unsere Wahrnehmung in Bezug auf uns selbst sowie auf andere und uns verfügbare Ressourcen.
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:
19.11.2026 16.00. – 19.00 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Resonanz als Kompass für die berufliche Entwicklung Teil II: Referentin: Astrid Brünner Interdisziplinäre Künstlerin	In-Resonanz-treten beschreibt ein Phänomen, bei dem wir auf eine bestimmte Weise mit der Welt in Beziehung sind und uns von dieser berührt und in Verbindung fühlen. Es befähigt uns zum Lernen, Verstehen, Denken und Kommunizieren – die Resonanzfähigkeit ermöglicht uns sogar Resilienz aufzubauen. Welche Rolle spielen diese Aspekte bei der beruflichen Karriere? In dem zweiteiligen Workshop werden anhand von praktischen Sequenzen Untersuchungen zum Thema angestellt, Perspektivwechsel erprobt und Erfahrungen gemeinsam reflektiert. In den Blick genommen werden unter anderem die Fähigkeit des Fokussierens, unsere Wahrnehmung in Bezug auf uns selbst sowie auf andere und uns verfügbare Ressourcen.

*)
Gemeinsamer WS mit Mentees aus dem März-Durchgang



04.12.2026

09.00 – 17.00 Uhr
Haus 21, Raum
105-106

**Stärken nutzen - Verantwortung
übernehmen - Ziele erreichen
Resilienz in Studium & Beruf**

Referent: Makke Schneider
Professioneller Schauspieler, Sprecher und
Coach

Dieser Workshop vermittelt praxisnah, wie wir mentale Widerstandskraft in Verbindung mit unseren Stärken, gezielt einsetzen können. Ihr habt die Möglichkeit, berufliche Visionen greifbar zu machen und Erfolg ganz persönlich zu definieren.

Lernt konkrete Ziele zu formulieren, typische Hindernisse auf dem Weg dorthin zu bewältigen, und dadurch die gesteckten Ziele konsequent umzusetzen. Zudem erfahrt ihr, wie ihr das Thema Resilienz mit den notwendigen Werkzeugen in euren privaten und beruflichen Alltag einbinden könnt, damit ihr langfristig handlungsfähig bleibt.

Dez. 2026

17.00 – 19.30 Uhr-
HOST

Menteetreffen

Moderation: Tanja Sonntag

Austausch und Vernetzung in der Gruppe. Gruppe als nützliches Netzwerk verstehen. Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche