KarriereStartMentoring M-V
IM TANDEM ZUM ERFOLG

HOST
Hochschule Stralsund

MENTEE-DURCHGANG OKTOBER 2026 – JULI 2027

Workshop-Übersicht – Durchgang 1. Halbjahr –

Stand 12.11.2026 Änderungen vorbehalten

07.10.2026 10.00 – 15.00 Uhr Bibliothek -Veranstaltungsraum EG	**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
13.10.2026 16.00 – 19.00 Uhr Online TEIL 1 **15.10.2026** 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.
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 *) Gemeinsamer WS mit Mentees aus dem März-Durchgang	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. *)
04.12.2026 09.00 – 16.30 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.
07.12.2026 16.30 – 19.00 Uhr- Haus 21, Hörsaal 1 und Raum 110	**Menteetreffen & Mentoring-Netzwerkveranstaltung** Moderation: Tanja Sonntag	Wir begleiten dieses Jahr gleich zwei Mentoring-Durchgänge, daher freuen wir uns, die Mentees aus beiden Durchgängen inkl. Mentor*innen miteinander zu vernetzen. Neben der offiziellen Zertifikatsübergabe an die Mentor*innen und Mentees des März-Mentoringdurchganges gibt es genügend Raum für Vernetzung und ausführliche Gespräche.
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. *)

*) 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.

KarriereStartMentoring M-V
IM TANDEM ZUM ERFOLG

HOST
Hochschule Stralsund

Workshop-Vorschau – Durchgang 2. Halbjahr –

09.04.2027 09.00. – 16.00 Uhr HOST	**Resonanz als Kompass für die berufliche Entwicklung** 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 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.
16.04.2027 09.00. – 16.30 Uhr HOST	**Professionelles Netzwerken - Authentisch in Kontakt!** Referentin: Janina Sund Trainerin, Personal- und Business-Coach	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 Men-schen. Ihr lernt deshalb, wie ihr eure natürlichen Stärken nutzen könnt, um authentische Gespräche zu führen und langfristige berufliche Beziehungen aufzubauen. Der Work-shop ist ein Schlüssel zu einem starken beruflichen Netzwerk – ganz ohne sich zu verstellen.
28.05.2027 09.00. – 16.30 Uhr HOST	**Führung in der heutigen Zeit - Frauen führen anders** Referentin: Janina Sund Trainerin, Personal- und Business-Coach	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 Stra-tegien für euer eigenes Führungsverhalten zu entwickeln. Weiter-führend wird ein Abgleich zwischen dem Fremd- und Eigenbild ge-schaffen, so seid ihr für die spätere berufliche Rolle als Führungs-kraft aber auch im Studium durch die Erkennung der eigenen Po-tenziale bestens gerüstet.

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.