



Veranstaltungen KarriereStartMentoring 2021 Sommer-Semester 2021

Stand 12.10.2021, Änderungen vorbehalten

<p>10./17.12.20 16 - 19:30 Uhr oder 06./12.01.21 16 - 19:30 Uhr Online</p>	<p>Karriereplanung – Was passt zu mir und meinen Werten Referentin: Katja Wolter</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>11.03.21 16-18 Uhr Online</p>	<p>Einführungsworkshop Mentoring Teil 1 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</p>
<p>15.04.21 14-18 Uhr Online</p>	<p>Einführungsworkshop Mentoring Teil 2 Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Teambildung, Austausch zu Karrierethemen, Gestaltung der Mentoringbeziehungen</p>
<p>Regelmäßig Online 20.05. 16-18 Uhr 17.06. 16-18 Uhr</p>	<p>Moderierte Menteeetreffen 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>27.04.21 13 – 18 Uhr oder 26.05.21 9-14 Uhr Online</p>	<p>Bewerbungstraining 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>29.04.21 13 – 18 Uhr oder 05.05.21 9-14 Uhr Online</p>	<p>Die Gehaltsverhandlung - sich nicht unter Wert verkaufen 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>04.06.21 (oder 04.09.21) 10-17 Uhr Barhöft</p>	<p>Ressourcen in Bewegung bringen 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>11./12.06.21 je 9-17 Uhr HOST</p>	<p>Kommunikationskünstlerin werden & sich und Teams verstehen lernen (2 Tage) 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>14.06.21 19-20.30 Uhr Online</p>	<p>Ich traue mich was Promovieren an der Hochschule</p>	<p>Offene Netzwerkveranstaltung für alle Studentinnen der Hochschule Gemeinsam mit Promovierenden und Professorinnen der Hochschulen Neubrandenburg und Stralsund geht es um Chancen, Möglichkeiten und Besonderheiten einer wissenschaftlichen Laufbahn für Studentinnen an Hochschulen.</p>
<p>06.07.21 17-20.30 Uhr Online</p>	<p>Training für zukünftige Führungskräfte „Darf ich bitten – oder wollen wir erst tanzen?“ Referentin Maria Senz</p>	<p>Du selbst navigierst dich zur Führungsrolle und bestimmst den Weg</p>



Winter-Semester 2021/22

<p>Regelmäßig Online/HOST 30.09.21 online 21.10.21 online 18.11.21 online 16.12.21 HOST</p>	<p>Moderierte Menteeetreffen Referentin: Sabine Petters</p>	<p>Gemeinsames Beisammensein, Erfahrungsaustausch, Wünsche für Netzwerkveranstaltungen und Workshops, Klärung von Fragen</p>
<p>08.10.21 8-16Uhr Online</p>	<p>Schlagfertigkeitstraining für Frauen 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 & Strategien in den unterschiedlichen Präsentationssituationen erarbeiten</p>
<p>14.10. H4 R210 oder 15.10. 21 H4 R136</p>	<p>Mit Stil zum Ziel Referentin: Johanna Kanka-Maue (Workshop erfolgt in Halbtagesgruppen mit ca. 6 Teilnehmerinnen; pro TN ein Halbtagesseminar)</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>26.10.21 18 – 19,30 Uhr Akademie Rehaform Stralsund</p>	<p>Frauen und Finanzen - "Geist beflügelt - Geld bewegt" Anja Schurich Geschäftsführerin der REHAFORM Mitglied im Aufsichtsrat der Pommerschen Volksbank eG</p>	<p>Gemeinsam mit ehemaligen Mentees</p>
<p>25./26. oder 29.10.21 HOST</p>	<p>Fotoshooting Bewerbungsfotos Pauline Kaiser</p>	<p>Professionelle Bewerbungsfotos Kleingruppentermine werden vereinbart</p>
<p>04.11.21 (?) 18.00 – 19:30 Uhr online</p>	<p>Wie machen wir es morgen? Netzwerkveranstaltung für alle Mentees aus NB, HWI und HST und Studentinnen der HS Stralsund In Kooperation mit dem Familiencenter der Hochschule Stralsund</p>	<p>Der Film „Wie machen wir es morgen? – Vereinbarkeit partnerschaftlich verhandeln“ (20 Min) ist Ausgangspunkt für eine Diskussion über Vereinbarkeit von Beruf und Familie – heute und zukünftig. In kleinen Gruppen werden bestimmte Aspekte von partnerschaftlichen Aushandlungsprozessen betrachtet und Möglichkeiten für mehr Familienfreundlichkeit an der HOST erarbeitet.</p>
<p>12.11.21 9-17 Uhr H21 R 215</p>	<p>Effektives Selbstmanagement- vom wertvollen Umgang mit Zielen, Zeiten und Energie Referent: Alexander Wright</p>	<p>Grundlagen & 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; Selbst-motivation</p>
<p>25.11.21 17 - 21 Uhr Scheelehof Stralsund</p>	<p>Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil & Etikette“ Referentinnen: Jana Krüger</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? 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. Abschlusspräsentationen der Mentees, feierliche Übergabe der Zertifikate</p>
<p>16.12.2021 17 – 19 Uhr H 21 R 203</p>	<p>Moderiertes Menteeetreffen Sabine Petters</p>	<p>Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch Evtl. hybrides Format</p>