



Veranstaltungen KarriereStartMentoring 2020 Sommer-Semester 2020

Stand 06.07.2020

<p>09.03.20 19 - 21 Uhr</p> <p>+ 16.03.20 18 – 21 Uhr</p>	<p>Webinar 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>20.03.20 9-16 Uhr H 21; R 215 HOST</p>	<p>Einführungsworkshop Mentoring Referentinnen: Sabine Langner, Sabine Petters</p>	<p>Kennenlernen & Teambildung, Organisatorisches; Rollen in der Mentoring-Beziehung, Vorbereitung der Erstgespräche, Regeln der Zusammenarbeit in der Gruppe und mit dem Projektteam</p>
<p>2 - 3 - wöchentlich GoToMeeting</p>	<p>Moderiertes Mentee treffen (webinar) 22.04. Sabine Langner und Sabine Petters 06.05. Sabine Petters 16 – 18 Uhr 07.05. Sabine Langner 17 – 19 Uhr 27.05. Sabine Petters 16 – 18 Uhr 28.05. Sabine Langner 17 – 19 Uhr 10.06. Sabine Petters 16 – 18 Uhr</p>	<p>Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor*innen, Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche</p>
<p>03.06.20 13 – 18 Uhr oder 05.06.20 9-14 Uhr</p>	<p>Bewerbungstraining (webinar) Referentin: Stefanie Rätker</p>	<p>Bewerbungs --Unterlagen; -Mappe, -foto, -gespräch, -verhalten und Assessment-Center, Verhaltensstrategien und Recruitingspiele sind Themen dieses Workshops. Von der theoretische Einstimmung bis hin zur Individualberatung. in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse</p>
<p>24.06.20 13 – 18 Uhr oder 26.06.20 9-14 Uhr</p>	<p>Die Gehaltsverhandlung - sich nicht unter Wert verkaufen (webinar) 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. in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.</p>
<p>09.07.20 17-19 Uhr HOST</p>	<p>Moderiertes Mentee treffen Sabine Petters</p>	<p>Gemeinsames Beisammensein, Erfahrungsaustausch, Teambildung, Klärung von Fragen, Zwischenfazit des Mentoring-Jahres u.a.</p>
<p>20./21.08.20 H 21; R 215 HOST</p>	<p>Mit Stil zum Ziel Referentin: Johanna Kanka-Maue (Workshop erfolgt in Halbtagesgruppen mit ca. 6 Teilnehmerinnen; pro TN ein Halbtagesseminar – Tagesauswahl über Food- lel)</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 eine zielorientiertes Bewerbungerscheinerung und für erfolgreiche Auftreten in Bewerbungsgesprächen? Kleingruppentermine werden vereinbart.</p>
<p>Aug.-Okt. 9-17 Uhr H 19 HOST</p>	<p>Fotoshooting Bewerbungsfotos Referentin: Sarah Gnoth</p>	<p>Professionelle Bewerbungsfotos mit Coaching Kostenbeteiligung; Kleingruppentermine werden vereinbart.</p>



Winter-Semester 2020/21

22.10.2020 16 - 18 Uhr	Moderiertes Menteeetreffen Sabine Petters; Sabine Langner	Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen; Vorbereitung Abschluss-Präsentation Vorstellung Züricher Ressourcenmodell
30./31.10.20 je 9-17 Uhr	Kommunikationskünstlerin werden & sich und Teams verstehen lernen (2 Tage) Referent: Alexander Wright	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;
Oktober/November	Abendveranstaltung zu karriererelevanten Themen: z.B. Vereinbarkeit oder Promotion	
voraus. 06.11.2020	Verbund-Netzwerkveranstaltung Online-Format siehe separate Einladung	Verbundnetzwerktreffen von Mentees & Mentor*innen der Hochschulen Neubrandenburg, Stralsund & Wismar, separate Workshops für Mentees und Mentor*innen zu verschiedenen Mentoring-Themen; Firmengalerie
13.11.2020 9-17 Uhr	Effektives Selbstmanagement-vom wertvollen Umgang mit Zielen, Zeiten und Energie Referent: Alexander Wright	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
20.11.2020 08:00 - 16:00 Uhr	Schlagfertigkeitstraining für Frauen Referentin: Alexandra Kramm	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
30.11.2020 17 - 21 Uhr Scheelehof Stralsund	Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil & Etikette“ Referentinnen: Jana Krüger Simone Rieck	Eine Einladung zum Essen mit wichtigen Geschäftspartner*innen steht an: Wie reagiere ich auf solch eine Einladung? Was ziehe ich an? Wie beherrsche 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
03.12.2020 16 – 18 Uhr	Moderiertes Menteeetreffen Sabine Petters; Sabine Langner	Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen;
2020	Ressourcen- und Stressmanagement Referentin: Sabine Petters	Grundlagen zu Leistung und Regeneration, das Balancemodell, Frühwarnsystem Signalzone, Acht Strategien für eine ausgewogene Balance zwischen Arbeits- und Privatleben, geistige und körperliche Gesundheit, Achtsamkeitsübungen, Pausenmanagement, Umgang mit Eu- und Disstress, Über- und Unterforderung; Selbst- und Außenanforderungen

Stand 06.07.2020