



Veranstaltungen KarriereStartMentoring 2020

Stand 04.11.2020

Winter-Semester 2020/21

22.10.2020	Moderiertes Menteeetreffen	Erfahrungsaustausch, Wünsche für Netzwerkveranstaltungen und Workshops; Vorbereitung Abschluss-Präsentation Vorstellung Züricher Ressourcenmodell
16 - 18 Uhr H 21 R 216	Sabine Petters	
30./31.10.20	Kommunikationskünstlerin werden & sich und Teams verstehen lernen (2 Tage)	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;
je 9-17 Uhr H 21; R 216 HOST	Referent: Alexander Wright	
06.11.2020	Verbund-Netzwerkveranstaltung	Verbundnetzwerktreffen von Mentees & Mentor*innen der Hochschulen Neubrandenburg, Stralsund & Wismar,
13 – 15 Uhr digital	Karriere – Krise - Kompetenzen	
13.11.2020	Effektives Selbstmanagement-vom wertvollen Umgang mit Zielen, Zeiten und Energie	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
9:00 – 11:00 Uhr und 14:00 – 17:30 Uhr digital	Referent: Alexander Wright	
20.11.2020	Schlagfertigkeitstraining für Frauen	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
08:30 – 11.30 und 14:00 - 17:00 Uhr digital	Referentin: Alexandra Kramm	
24.11.2020	Moderiertes Menteeetreffen	
16 - 18 Uhr digital	Sabine Langner, Sabine Petters	
10.12.2020	Moderiertes Menteeetreffen	Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen;
16 – 19 Uhr	Sabine Petters; Sabine Langner	
16.01.2021	Ressourcen in Bewegung bringen	Natur als Coachingraum; in Bewegung und Austausch sich der eigenen Ressourcen bewusst werden; Balance- und Achtsamkeitsübungen; Austausch mit ehem. Mentees aus dem letzten Jahr Ort: Pilgerweg der Birgitta von Schweden (Gustow – Altfähr ca. 18 km)
10 – 17 Uhr Start in Gustow	Referentin: Sabine Petters	
28.01.2021	Netzwerkveranstaltung: Netzwerktreffen Mentee – Mentoren „Stil & Etikette“	Eine Einladung zum Essen mit wichtigen Geschäftspartner*innen steht an: Wie reagiere ich auf solch eine Einladung? Was ziehe ich an? Wie be-nehme 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
17 - 21 Uhr Scheelehof Stralsund	Referentinnen: Jana Krüger Simone Rieck	