



MENTORING-PROGRAMM

Assistenzärztinnen &

Fachärztinnen

KarriereWegeMentoring

Mentoring für
Assistenzärztinnen & Fachärztinnen der
Universitätsmedizin Rostock

Programm

Mai 2024 – Mai 2025

Mai 2024	Einführung in das Mentoring	<p>Willkommen im Mentoring-Programm, Kennenlernen der Gruppe, Vorstellung der Programmabläufe, organisatorische Absprachen, Ausgangsevaluation, Konkretisierung der persönlichen Mentoring-Ziele, Entwicklung von Auswahlkriterien für die Mentor:innen, Impulse zur Mentor:innensuche, Klärung der Rolle von Mentee und Mentor:in, Vorbereitung des Erstgespräches, Verabredungen über die Zusammenarbeit in der Gruppe und mit den Programmverantwortlichen.</p> <p>Referentinnen: Dr. Ulrike Marz, Ivette Döring</p> <p>Rostock: Di. 28.05.2024, 14.00 – 17.00 Uhr, Seminarraum 6, Biomedicum, Schillingallee 70d</p>
Juni 2024	Einführung in die Kollegiale Beratung und in das Peer-Mentoring	<p>Die „Kollegiale Beratung“ wird durch Input und Übungen vorgestellt, um dieses Instrument nachhaltig für die Zusammenarbeit in den Peer-Gruppen kompetent und eigenständig anzuwenden. Sie hilft dabei, Konflikte im Arbeitskontext zu bearbeiten, Hürden leichter zu nehmen und die persönlichen Ziele zu erreichen. Am Ende der Veranstaltung werden Peer-Gruppen gebildet. Anschließend werden professionelle Fotos von den Teilnehmer:innen aufgenommen.</p> <p>Referentinnen: Dr. Ulrike Marz, Ivette Döring</p> <p>Rostock: Di. 11.06.2024, 15.00 bis ca. 17.00 Uhr, Seminarraum 6, Biomedicum, Schillingallee 70d</p>
Mai-Juni	Matching	<p>Die Mentees schlagen drei mögliche Mentor:innen vor, begründen ihre Vorschläge und erstellen je einen kurzen Lebenslauf von sich selbst. Die Mentor:innen werden von der Programmkoordinatorin kontaktiert, die das Programm erklärt und ein erstes Gespräch zwischen der Mentee-Gruppe und Mentor:in arrangiert.</p>
September 2024	Spätsommerfest für alle Mentees und Alumnae	<p>Der Sommer klingt aus und wir möchten die letzten warmen Tage im Freien genießen. Wir wollen mit euch und Ihnen einen schönen Nachmittag verbringen. Kuchen, Salate, Dips, Brot, Gemüse, Antipasti und besondere Getränke sind mitzubringen. Für Kaffee und Wasser ist gesorgt und zwei Kuchen stehen auch bereits auf dem Mitbring-Buffer. Es ist nicht nur eine Gelegenheit, um Leckereien auszutauschen, sondern auch, um sich wieder zu sehen, kennenzulernen und neu zu vernetzen.</p> <p>Rostock: Do. 12.09.2024, 15.00 – 18.00 Uhr, IBZ, Bergstraße 7a, 18057 Rostock</p>
September 2024	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil 1)	<p>Durchsetzungsfähigkeit, Zielorientierung, souveränes Auftreten und Gelassenheit in fordernden Gesprächssituationen – welche Frau wünscht sich das nicht? In diesem Seminar geht es deshalb genau darum – und um Einiges mehr. Denn: Um Ihre beruflichen Ziele in einem hierarchisch geprägten Umfeld zu erreichen, brauchen Sie spezielles Wissen über unterschiedliches Kommunikationsverhalten. Sie lernen, wie Sie Ihr Wissen über die „kommunikativen Spielregeln“ eines hierarchisch geprägten Umfelds klug nutzen und Ihre Ziele leichter erreichen. Sie lernen, wie Sie Ihre Inhalte, Anliegen und Ziele klar, konkret und selbstbewusst in unterschiedlichen Kontexten erfolgreich kommunizieren. Sie lernen, wie Sie die Synergie von Kopf und Körper für einen authentischen und professionellen Auftritt, Ihre Gelassenheit und Ihre Durchsetzungsstärke einsetzen. Sie lernen, wie Sie innere Hürden und Selbstzweifel managen können, um Ihre Energie nicht zu verlieren, sondern für sich und Ihre Ziele zu nutzen.</p> <p>Referentin: Renate Brey, Bad Endorf Seminar und Coaching</p> <p>Online: 16.09.2024, 16.00 – 18.00 Uhr, via Zoom</p>
September 2024	Online- Netzwerkveranstaltung innerhalb der Postdoc Appreciation Week Das erste Jahr Professur – zwei ehemalige Mentees berichten von ihren Erfahrungen	<p>In der Gesprächsrunde geben zwei Professorinnen Einblicke in die Anfangszeit der Professur. Anne-Kristin Kuhnt ist Professorin für Demographie an der Universität Rostock. Morana Lukač ist Assistent Professorin an der Universität Groningen, Niederlande. In dieser Veranstaltung wird es die Gelegenheit geben, Einblicke in die vorangegangenen Berufungsverfahren und den Einstieg in die Professur mit all ihren Herausforderungen zu bekommen. Beide Professorinnen sind ehemalige Mentees aus dem Programm „KarriereWegeMentoring Wissenschaft“ an der Universität Rostock / Universitätsmedizin Rostock. Die Veranstaltung findet im Rahmen der „Postdoc Appreciation Week 2024“ statt.</p> <p>Referentin: Jun.-Prof. Anne-Kristin Kuhnt (Rostock), Ass.-Prof. Morana Lukač (Groningen), Dr. Ulrike Marz, Ivette Döring</p> <p>Online: Fr. 20.09.2024, 14.00-16.00, via Zoom</p>

Oktober 2024	Get-together	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen. Referentin: Dr. Ulrike Marz, Ivette Döring Rostock: zweistündig
Oktober 2024	Seminar: Leadership in Medicine – klar, authentisch, wirksam Führungsseminar (Teil 1)	Nicht führen ist auch keine Lösung! –Führung in der Medizin ist anspruchsvoll. In der Medizin Verantwortung zu übernehmen bedeutet, Mitarbeiter*innen, Abteilungen sowie Praxen und zugleich Patient*innen zu führen und zu begleiten. Der Koordinierung von Einsatzplänen, der hohen Flexibilität bei der Patient*innenbetreuung, dem Mehraufwand für Abstimmungen etc. stehen die Erwartungen der Patient*innen gegenüber: Freundlichkeit, Respekt, Empathie, gute Koordinierung der Behandlung und gute Kommunikation (Patient*innenbefragung von Guney, Childers and Lee; Harvard Business Review 2021). Zudem beeinflusst unser Verhalten als Führungskraft unser Team und prägt die Organisationskultur. Wir halten die Fäden für ein Klima der Wertschätzung, Partizipation und des Vertrauens in unseren Händen. In diesem Gruppen-Coaching wollen wir gemeinsam herausarbeiten, was das „klare, authentische & wirksame Führen“ für jede* von euch bedeutet und einen ersten eigenen Ansatz für eine erfolgreiche Führung entwickeln. Referentin: Carmen Kurbjuhn, Berlin Rostock: Di. 08.10.2024, 14.00 – 18.00 Uhr, Beratungsraum Schwaan-sche Straße 2, 18055 Rostock
November 2024	Netzwerkveranstaltung: Karriere, Partnerschaft und Familie	Die Psychologin Martina Lackner liest aus ihren beiden Büchern zum Thema Karriere, Partnerschaft und Familie. Im Anschluss an die Lesung möchten wir gemeinsam mit Ihnen über die Bücher diskutieren und uns zu Ihren Erfahrungen austauschen. Wie bringen Sie die Familie und Partnerschaft mit der eigenen Karriere in Einklang? Wie kommen Sie ins Gespräch und wie verhandeln andere Paare eine gleichberechtigte Karriereentwicklung untereinander aus? Fragen, die Sie betreffen können in dieser Gesprächsrunde an die Referentin gestellt werden. Referentin: Martina Lackner, Eltville am Rhein Rostock: Mi. 06.11.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Seminarraum 6, Jakobipassage Kröpeliner Straße 57, 18055 Rostock
November 2024	Seminar: Leadership in Medicine – klar, authentisch, wirksam Führungsseminar (Teil 2)	Nicht führen ist auch keine Lösung! –Führung in der Medizin ist anspruchsvoll. In der Medizin Verantwortung zu übernehmen bedeutet, Mitarbeiter*innen, Abteilungen sowie Praxen und zugleich Patient*innen zu führen und zu begleiten. Der Koordinierung von Einsatzplänen, der hohen Flexibilität bei der Patient*innenbetreuung, dem Mehraufwand für Abstimmungen etc. stehen die Erwartungen der Patient*innen gegenüber: Freundlichkeit, Respekt, Empathie, gute Koordinierung der Behandlung und gute Kommunikation (Patient*innenbefragung von Guney, Childers and Lee; Harvard Business Review 2021). Zudem beeinflusst unser Verhalten als Führungskraft unser Team und prägt die Organisationskultur. Wir halten die Fäden für ein Klima der Wertschätzung, Partizipation und des Vertrauens in unseren Händen. In diesem Gruppen-Coaching wollen wir gemeinsam herausarbeiten, was das „klare, authentische & wirksame Führen“ für jede* von euch bedeutet und einen ersten eigenen Ansatz für eine erfolgreiche Führung entwickeln. Referentin: Carmen Kurbjuhn, Berlin Online: Do. 21.11.2024, 14.00 – 18.00 Uhr, online
November 2024		Zwischenevaluation Online
Dezember 2024	Auswertung der Zwischenevaluation	Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Beziehungen, Vorstellung der Evaluationsergebnisse, Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit. Moderation: Ivette Döring, Dr. Ulrike Marz Online: nachmittags

Dezember 2024	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil 2)	Anhand der persönlichen Fragestellungen und Praxisanliegen wird mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet, um weitere individuelle Lösungsschritte und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Auf Wunsch können Seminarinhalte vertieft und an Praxisfragen angepasst werden. Referentinnen: Renate Brey , Bad Endorf Seminar und Coaching Online: Do. 12.12.2024, 16.00–18.00 Uhr, via Zoom
Januar 2025	Get-together	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentorinnen und Mentoren, Klärung von Fragen. Referentin: Ivette Döring , Dr. Ulrike Marz Rostock: zweistündig
Februar 2025	Gesprächsrunde: Forschungsförderung in der Medizin	Welche Kriterien muss ein Forschungsantrag erfüllen, um erfolgreich zu sein? Und welche Chancen verbinden sich damit? Eine Gesprächsrunde mit Prof. Dr. med. Brigitte Vollmar der Universitätsmedizin Rostock soll sich mit diesen und anderen Fragen zu Drittmittelanträgen beschäftigen. Gast: Dr. med. Brigitte Vollmar , Universitätsmedizin Rostock Rostock: Do. 09.01.2025, 16.00-18.00 Uhr, Seminarraum 017, Universitätshauptgebäude, 18055 Rostock
April 2025	Abschlussevaluation Online	
April 2025	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil 3)	Anhand der persönlichen Fragestellungen und Praxisanliegen wird mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet, um weitere individuelle Lösungsschritte und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Auf Wunsch können Seminarinhalte vertieft und an Praxisfragen angepasst werden. Referentin: Renate Brey , Bad Endorf Seminar und Coaching Online: Mo. 03.04.2025, 16.00–18.00 Uhr, via Zoom
Mai 2025	Online: Durchsetzungsstärke und souveränes Auftreten für Ärztinnen (Teil 4)	Anhand der persönlichen Fragestellungen und Praxisanliegen wird mit unterschiedlichen Methoden gearbeitet, um weitere individuelle Lösungsschritte und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Auf Wunsch können Seminarinhalte vertieft und an Praxisfragen angepasst werden. Referentin: Renate Brey , Bad Endorf Seminar und Coaching Online: Mo. 05.05.2025, 16.00–18.00 Uhr, via Zoom
Mai 2025	Auswertung der Abschlussevaluation und Begrüßung als Alumnae	Rückblick auf Programmverlauf: Die persönlichen Erfahrungen werden im Hinblick auf die berufliche Entwicklung ausgewertet, Programmeffekte werden identifiziert. Vorstellung der Abschlussevaluation, Verabredungen zum weiteren Netzwerken, Aufnahme in das Alumnae-Netzwerk von KarriereWegeMentoring. Feierliche Verabschiedung der Doktorandinnen und Ärztinnen mit Zertifikatsübergabe und Begrüßung als Alumnae und anschließendem Frühlingfest. Moderation: Ivette Döring , Dr. Ulrike Marz Online: nachmittags

Im **Peer-Mentoring** setzen sich die Mentees mit Hilfe der Kollegialen Beratung intensiv mit eigenen Zielen und Fortschritten auseinander. In Kleingruppen entsteht ein konkurrenzfreier, fachübergreifender Austausch.

Bei den **Netzwerkveranstaltungen** treffen die Mentees auf andere junge Wissenschaftlerinnen und geladene Gäste zum fachübergreifenden thematischen Austausch.

Darüber hinaus empfehlen wir die individuelle Teilnahme an Seminaren und Angeboten des **Careers Service**, des **Zentrums für Entrepreneurship** sowie der **Graduiertenakademie** der Universität Rostock.