



MENTORING-PROGRAMM

Postdoktorandinnen &  
Juniorprofessorinnen

KarriereWegeMentoring

Landesweites Mentoring  
für Postdoktorandinnen und  
Juniorprofessorinnen in M-V

**Programm**

Dezember 2023 – Mai 2025

Dezember 2023	<b>Auftakt und Einführungsseminar in das Mentoring</b>	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 Erstgesprächs, Verabredungen über die Zusammenarbeit in der Gruppe und mit den Programmverantwortlichen. <b>Referentinnen:</b> Prof. Dr. Nicole Wrage-Mönnig, Dr. Eva Tolasch-Marzahn <b>Rostock:</b> Mo. 04.12.2023, 9.00–15.00 Uhr, Raum 104, Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock
Dezember 2023	<b>Einführung in die Kollegiale Beratung und in das Peer-Mentoring</b>	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 findet das Fotoshooting zu den Einzelportraits statt. <b>Referentin:</b> Prof. Dr. Nicole Wrage-Mönnig <b>Rostock:</b> Di. 05.12.2023, 10.00–15.00 Uhr, Raum 104, Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock
Januar 2024	<b>Online-Seminar: Karriereplanung</b>	Für Post-Docs ist es wichtig, ihre beruflichen Ziele mit der Realität gut abzugleichen, sei es für das Ziel einer Lebensprofessur, der Fachhochschul- oder Juniorprofessur oder weitere Optionen wie z.B. attraktive Stellen in Forschungs- und Entwicklungsabteilungen in der Wirtschaft oder in einem Think Tank – oder aber auch – verantwortungsvolle Leitungsposition in Wirtschaft, Staat oder Gesellschaft. Die Entwicklung eines Zukunftsszenarios über die beruflich-private Situation in 2 – 5 – 10 Jahre hilft dabei sehr, die nächsten gewünschten und notwendigen Schritte in der Gesamtschau zu reflektieren. Basierend auf diesen Vorüberlegungen und Zeitkalkulationen ergibt sich ein Handlungsplan für einen möglichen Plan A, B und C. Mithilfe der UNIWIND Kompetenzcluster sollen zudem erforderliche Kompetenzen reflektiert werden. <b>Referentin:</b> Dr. Antje Schultheis, Bonn <b>Rostock:</b> Do. 11.01.2024, 9.30–15.30 Uhr, online
Januar- März 2024	<b>Matching-Phase</b>	Jede Mentee schlägt 3 mögliche Mentor:innen vor, begründet ihre Vorschläge und erstellt einen kurzen Lebenslauf von sich selbst. Die Mentor:innen werden von der Programmkoordinatorin kontaktiert und das Programm vorgestellt. Anschließend wird der Kontakt übergeben und die Mentee verabredet ein erstes Gespräch mit der/dem Mentor:in.
April 2024	<b>Get-together</b>	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen. <b>Referentin:</b> Dr. Ulrike Marz <b>Rostock:</b> 18.04.2024, 16.00-18.00 Uhr im Café Kloster
Mai 2024	<b>Seminar Die feine Art des Netzwerkens – Zukunft &amp; Karriere Sind wir schon vernetzt?</b>	<b>Für Interessierte:</b> Neben der fachlichen Expertise und fokussiertem Kompetenzausbau ist das „richtige“ Netzwerken schon immer ein Booster für die Karriereentwicklung gewesen. Doch woher weiß ich, dass auch ich auf dem „richtigen“ Weg bin, um mich zuversichtlich in Richtung meiner Karrierevorstellungen zu bewegen? Das Stichwort heißt: strategisches Netzwerken! Dieses Handlungskonzept bedeutet, das eigene Netzwerk zu analysieren, es bezogen auf meine Karrierewünsche zu beleuchten und es effektiv und zielorientiert auf- oder auszubauen. <b>Referentin:</b> Carmen Kurbjuhn, Berlin <b>Rostock:</b> Di. 07.05.2024, 9.00 – 17.00 Uhr, Beratungsraum, Schwaansche Str. 2, 18055 Rostock <b>Anmeldung über den Kalender:</b> 15 Plätze (First-Come-First-Served-Prinzip)
September 2024	<b>Spätsommerfest für alle Mentees und Alumnae</b>	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. <b>Rostock:</b> Do. 12.09.2024, 15.00 – 18.00 Uhr, IBZ, Bergstraße 7a, 18057 Rostock

September 2024	Online- Netzwerkveranstaltung innerhalb der <a href="#">Postdoc Appreciation Week</a> <b>Das erste Jahr Professur – zwei ehemalige Mentees berichten von ihren Erfahrungen</b>	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. <b>Referentin:</b> Jun.-Prof. Anne-Kristin Kuhnt (Rostock), Ass.-Prof. Morana Lukač (Groningen), Dr. Ulrike Marz, Ivette Döring <b>Online:</b> Fr. 20.09.2024, 14.00-16.00, via Zoom
Oktober 2024	Zweitägiges Seminar: <b>Präsenztraining und Selbstmarketing für Wissenschaftlerinnen</b>	Wie lassen sich Sprache und Körpersprache gezielt als wirkungsvolle Rhetorik für einen souveränen Auftritt einsetzen? Das Seminar mit Cornelia Beckmann thematisiert die Kunst, den ersten Eindruck zu bestimmen und beleuchtet Einflussfaktoren auf die persönliche Überzeugungskraft. Die Teilnehmerinnen erhalten Tipps zum Umgang mit Nervosität sowie Sprech- und Stimmtraining. Weitere Programmpunkte sind der Vergleich vom Selbst- und Fremdbild per Videoanalyse, Reden ohne Vorbereitung, die Verteidigung des eigenen Standpunktes sowie das souveräne Argumentieren und Antworten auf schwierige Fragen, emotionale Einwände oder Provokationen. <b>Referentin:</b> <a href="#">Cornelia Beckmann</a> , Berlin <b>Rostock:</b> Do. 17.10.2024, 10.00–17.00 Uhr und Fr. 18.10.2024, 9.00–16.00 Uhr, Beratungsraum Schwaansche Straße 2, 18055 Rostock
Oktober 2024		<b>Zwischenevaluation</b>
November 2024	Netzwerkveranstaltung: <b>Karriere, Partnerschaft und Familie</b>	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. <b>Referentin:</b> <a href="#">Martina Lackner</a> , Eltville am Rhein <b>Rostock:</b> Mi. 06.11.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Seminarraum 6, Jakobipassage Kröpeliner Straße 57, 18055 Rostock
November 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-Tandems, Vorstellung der Evaluationsergebnisse. Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit. <b>Referentinnen:</b> Dr. Ulrike Marz <b>Rostock:</b> Terminfindung per Doodle
November 2024	Online-Netzwerkveranstaltung: <b>Letzte Schritte auf dem Weg zur Professur</b>	<b>Für Interessierte:</b> Der Weg zur Professur führt durch das Bewerbungsverfahren. Bewerbungsunterlagen, „Vorsingen“ und das Gespräch mit der Berufungskommission sind die Herausforderungen, die sich die Kandidatinnen für eine Professur stellen müssen. Fachliche Exzellenz allein reicht dafür nicht immer aus. Annette Meier kennt als Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock und langjähriges beratendes Mitglied von zahlreichen Bewerbungsverfahren kennt die Herausforderungen. Im Gespräch mit ihr erhalten die Mentees Antworten auf ihre Fragen zum Verfahren insgesamt, werfen einen Blick hinter die Kulissen und bekommen wertvolle Tipps, wie sie sich im besten Licht präsentieren können. <b>Referentin:</b> <a href="#">Annette Meier</a> , Gleichstellungsbeauftragte der Universität Rostock, Dr. Ulrike Marz <b>Rostock Digital:</b> zweistündig, online, Termin wird noch bekannt gegeben
Dezember 2024	Get-together	Austausch über die Mentoringbeziehung, bisherige Erfahrungen mit Mentor:innen, Klärung von Fragen. <b>Referentin:</b> Dr. Ulrike Marz <b>Rostock:</b> Terminfindung per Doodle

Januar 2025	Zweitägiges Seminar: <b>Leadership in Science – das etwas andere Führen</b>	<p>Gibt es die ideale Führungskraft? Ist Führung im Wissenschaftskontext anders als in der freien Wirtschaft / Verwaltung etc.? – Die Antwort ist: Ja! Eine Führungskraft in der Wissenschaft zu sein, bedeutet in erster Linie, intrinsisch motivierte Menschen anzuleiten und zu begleiten. Das beinhaltet ein anderes Führungsverständnis. Zudem prägt unser Verhalten als Führungskraft die Organisationskultur. Wir halten die Fäden für ein Klima der Wertschätzung, Partizipation und des Vertrauens in unseren Händen. Dieses Gruppen-Coaching soll euch Orientierung bieten. Gemeinsam wollen wir das „etwas andere Führen“ erforschen und für jede Person entwickeln. Eure Themen stehen im Mittelpunkt. Wir können Themen diskutieren und erarbeiten wie achtsame Kommunikation, Selbstführung &amp; Selbstwirksamkeit, meine Führungsrolle &amp; mein Führungsstil, Umgang mit Konflikten, Verhandlung, Authentizität etc.</p> <p><b>Referentin:</b> <a href="#">Carmen Kurbjuhn</a>, Berlin  <b>Rostock:</b> Do. 16.01.2025, 9.00–17.00 Uhr und Fr. 17.01.2025, 9.00–17.00 Uhr, Raum 104, Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
Februar 2025	Netzwerkveranstaltung: <b>Einblicke in die DFG-Fach-Kollegiate</b>	<p><b>Für Interessierte:</b> Welche Kriterien muss ein DFG Antrag erfüllen, um erfolgreich zu sein? Und welche Chancen verbinden sich damit? Eine Gesprächsrunde mit DFG-Fachgutachter:innen der Uni Rostock soll sich mit diesen und anderen Fragen zu DFG-Anträgen beschäftigen. Mentees werden Gelegenheit haben, sich mit verschiedenen Expert*innen auszutauschen und diese nach ihren individuellen DFG-Biographien zu befragen.</p> <p><b>Expert:innen:</b> <a href="#">DFG-Fachkollegiat:innen der Uni Rostock</a>  <b>Rostock:</b> Termin folgt</p>
März 2025	Zweitägiges Seminar: <b>Bewerbungs- und Berufungstraining</b>	<p>Das Seminar bereitet auf Bewerbungsgespräche im Wissenschaftskontext vor. Es werden die Auswahlstrukturen, Bewertungskriterien, Aspekte der Profilbildung und auch die schriftliche Bewerbung behandelt. Durch Rollenspiele wird das individuelle, authentische Auftreten in Bewerbungsgesprächen optimiert.</p> <p><b>Referentin:</b> <a href="#">Dr. Ulrike Preißler</a>, Bonn   <a href="#">Dt. Hochschulverband</a>  <b>Rostock:</b> Di. 18.03.2025, 9.00–16.30 Uhr und Mi. 19.03.2025, 9.00–15.30 Uhr, Seminarraum 325 Universitätshauptgebäude, Universitätsplatz 1, 18055 Rostock</p>
April 2025	<b>Abschlussevaluation Online</b>	
Mai 2025	Netzwerkveranstaltung: <b>Erasmus für Wissenschaftlerinnen</b>	<p><b>Für Interessierte:</b> Ob für Doktorandinnen oder Postdoktorandinnen das Erasmus-Programm bietet vielfältige und auch finanziell attraktive Möglichkeiten, Auslandsaufenthalte zu realisieren. Dabei bestehen hinsichtlich der Aufenthaltsdauer sowohl kurz- als auch längerfristige Optionen. Doktorandinnen und Postdoktorandinnen der Universität Rostock Programme der Dozenten- und Mitarbeitermobilität eine sehr lohnende Option. Bei der Veranstaltung wird ausführlich über Beantragung, Ablauf und mögliche Inhalte der unterschiedlichen Erasmus-Mobilitätsschienen informiert.</p> <p><b>Referentin:</b> <a href="#">Daniel Reinecker</a>, RIH  <b>Rostock:</b> Termin folgt</p>
Mai 2025	Auswertung der <b>Abschlussevaluation, Zertifikatsübergabe</b> und Begrüßung als Alumnae	<p>Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Tandems, Vorstellung der Evaluationsergebnisse. Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit.</p> <p>Rückblick auf Programmverlauf: Die persönlichen Erfahrungen werden im Hinblick auf die berufliche Entwicklung ausgewertet, Programmeffekte werden identifiziert. Vorstellung der Abschlussevaluation, Verabredungen zum weiteren Netzwerken (Alumnae), Übergabe von Zertifikaten, Aufnahme in das Mentoring Alumnae Netzwerk.</p> <p><b>Referentinnen:</b> <a href="#">Dr. Ulrike.</a>, <a href="#">Ivette Döring</a>  <b>Rostock:</b> Termin folgt</p>

# KarriereWegeMentoring

Die **Seminare** finden ein- oder zweitägig für die ausgewählte Mentoring-Gruppe an der Universität Rostock statt.

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