



KarriereWegeMentoring

# Angebote 2024

## für Alumnae der Mentoring-Programme

## Wir bleiben in Verbindung!

KarriereWegeMentoring begleitet nach Ende einer Programmlaufzeit die Wissenschaftlerinnen in ihrer beruflichen Entwicklung. Regelmäßige **Informationen** erfolgen per Mail. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, an **Seminaren und Netzwerkveranstaltungen** teilzunehmen. Interessierte Mentees melden sich hierfür bitte rechtzeitig unter dem Kalendereintrag zur Veranstaltung über die [Homepage](#) des KarriereWegeMentoring-Projektes an.

Bei Bedarf können **Coachings** in Anspruch genommen werden: In Einzelberatungen mit professionellen Coaches stellen sich Alumnae aktuellen Herausforderungen in Bezug auf ihre Arbeitssituation und Karriere. Das Coaching wird individuell organisiert. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter [mentoring@uni-greifswald.de](mailto:mentoring@uni-greifswald.de)

## Seminare und Netzwerkveranstaltungen Mai – Dezember 2024:

---

• April 2024	<b>Zusatzangebot digital Haltung entscheidet - bei der Bewerbung, während des Berufseinstiegs und im Job</b>	<b>Für Interessierte und Alumnae:</b> Jedes Mal, wenn wir etwas Neues z.B. eine Aufgabe, ein Projekt oder einen Job beginnen, schließen wir mit uns selbst innere Verträge ab: formale, aber vor allem mentale Verträge. Denn genau die sind es meist, die im Arbeitskontext bestimmen, wie wir uns vor Kolleg:innen und Vorgesetzten, aber auch Kund:innen und Auftraggeber:innen verhalten, wie wir uns im Arbeitskontext (wohl) fühlen und wie wir grundsätzlich auf die Bewerbung, den Job und Berufseinstieg blicken. Ändern wir in diesem Rahmen unsere Haltung, ändert sich auch unser mentaler Vertrag. Carina Goffart berichtet über ihre Auseinandersetzung mit dem Thema „eigene Haltung“ im beruflichen Kontext und verrät mit Blick auf ihre Arbeit als Mitarbeiterin im ProfessionalCenter und selbstständige Trainerin ihre Learnings. <b>Referentin:</b> Carina Goffart, <a href="#">Mitarbeiterin ProfessionalCenter der UzK</a> sowie <a href="#">ausgebildete Coachin &amp; Trainerin</a> , KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der <a href="#">Reihe</a> „Berufsstrategien für Frauen“ teil. Anmeldungen Universität Köln <a href="#">hier</a> . <b>Termin:</b> <b>Donnerstag, 18.04.2024, 16.00 – 17.30 Uhr</b> <b>Ort:</b> <b>Digital via Zoom</b>
• Mai 2024	<b>Zusatzangebot digital Mental Health Erhol dich - aber richtig!</b>	<b>Für Interessierte und Alumnae:</b> Wenn der Zeitdruck dauerhaft im Nacken sitzt, die Arbeit mühselig wird, wenn selbst in der Freizeit das Abschalten nicht mehr gelingt, läuft etwas grundlegend verkehrt. Wer diese Symptome kennt oder gar normal findet, bringt sich in Gefahr, wegen dauerhafter Überforderung zu erkranken. Doch auch bei andauernd hohen Anforderungen kann es gelingen, sich körperlich und psychisch wohl zu fühlen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es gelingen kann, klare Grenzen zwischen Berufsleben, Studienwelt und Freizeit zu ziehen. Sie erhalten Methoden, um die Auswirkungen von Stress zu reduzieren, sich wirkungsvoll zu erholen und Ihre Kräfte kontinuierlich wieder herzustellen. <b>Referentin:</b> Grit Klück, <a href="#">Diplom-Kauffrau, Coach, Trainerin und Moderatorin für Fach- und Führungskräfte   freie Trainerin der Consilcom GmbH</a> , KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der <a href="#">Reihe</a> „Berufsstrategien für Frauen“ teil. Anmeldungen Universität Köln <a href="#">hier</a> . <b>Termin:</b> <b>Donnerstag, 02.05.2024, 16.00 – 17.30 Uhr</b> <b>Ort:</b> <b>Digital via Zoom</b>
• Mai 2024	<b>Zusatzangebot Mental Health Walk &amp; Talk</b>	<b>Für Interessierte und Alumnae:</b> Das Wissenschaftssystem ist geprägt von hohem Leistungsdruck und Zielkonflikten, was mit einer Vielzahl an Herausforderungen verbunden ist. Walk&Talk Spaziergänge sind ein neues Angebot, mit uns Programmverantwortlichen und anderen Mentees in Bewegung und den „Kopf frei“ zu (be-)kommen. Geplant ist eine Runde über den Deich der Salzwiesen (Caspar-David-Friedrich-Blick) am Ryck entlang. <b>Gesprächspartnerinnen:</b> Annette Ehmler und Angela Hoppe, KWM <b>Termin:</b> <b>Freitag, 24.05.2024, 13.00 – 14.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> <b>Ernst-Lohmeyer-Platz, vor dem Eingang der Bibliothek, 17489 Greifswald</b> <b>Anmeldung <a href="#">hier</a></b>

---

• Juni 2024

Zusatzangebot digital  
Mental Health  
**Achtsam aus der  
Mental Load Falle**

**Für Interessierte und Alumnae:** Wann muss ich die nächste Hausarbeit abgeben? Habe ich mich schon in den Schichtplan eingetragen? Ist eigentlich noch was im Kühlschrank? Ich müsste mal wieder einkaufen. Und in dem Zuge könnte ich auch gleich noch ein Geschenk für meine beste Freundin besorgen. Aber was? In unseren Köpfen ist es ständig am Rattern. Die ewige To Do Liste scheint niemals enden zu wollen und eine Aufgabe ergibt die nächste. All diese unsichtbaren Planungs- und Koordinierungsaufgaben des Alltags können in allen unseren Lebensphasen zu einer echten mentalen Belastung führen. Und dieser Stress macht uns auf die Dauer krank. Umso wichtiger ist es, dass wir frühzeitig dagegen steuern. Ein wirksamer Weg aus diesem Mental Load kann z.B. Achtsamkeit sein. Wie das genau funktioniert und welche konkreten Übungen dich wirksam auf deinem Weg aus dem Dauerstress unterstützen können, erfährst du von Jana Kielwein in dieser Veranstaltung.

Referentin: [Jana Kielwein, Coachin und Beraterin](#), KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der [Reihe „Berufsstrategien für Frauen“](#) teil. Anmeldungen [Universität Köln hier](#).

Termin: **Donnerstag, 06.06.2024, 16.00 – 17.30 Uhr**  
Ort: **Digital via Zoom**

• Juni 2024

Zusatzangebot Interaktiver  
Vortrag digital  
**Einstieg in die Gute  
wissenschaftliche Praxis**

**Für Interessierte:** „Wissenschaftliche Integrität bildet die Grundlage einer vertrauenswürdigen Wissenschaft“, heißt es in der Präambel der Leitlinien zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis der DFG. Der interaktive Vortrag erläutert, was in diesem Zusammenhang wissenschaftliche Integrität bzw. wissenschaftliches Fehlverhalten bedeutet und anhand der gängigsten Probleme in Fragen der Betreuung und des Datenmanagements zeigen, dass es zwischen beiden Extrema Grauzonen gibt. Die Mentees erhalten einen Überblick über die wichtigsten nationalen und internationalen Regelwerke zur Einhaltung guter wissenschaftlicher Praxis und lernen die für die Universität Greifswald spezifische Satzung und das bestehende Ombudssystem kennen.

Referent: [Dr. Michael Schöner, Graduiertenakademie](#)

Termin: **Freitag, 21.06.2024: 9.00 – 10.30 Uhr**  
Ort: **Digital**

• Juni 2024

Zusatzangebot  
**Gute wissenschaftliche  
Praxis – Publikation und  
Autorschaft**

**Für Interessierte:** Aufbauend auf den interaktiven Vortrag vom 5. Mai geht es in der Veranstaltung um Fragen wie: Was müssen Sie als Forscherinnen getan haben, um die Autorschaft zu verdienen? Was reicht nicht aus, um Autorin zu sein? Welche Rechte und Pflichten ergeben sich für Sie als Autorinnen? Wer legt fest, wer Autor bzw. Autorin sein darf? Wie können Sie sich im Konfliktfall verhalten? Die Leitlinien der DFG zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis geben vermeintlich einfache Regeln vor, deren Umsetzung sich in der Praxis häufig komplizierter gestaltet und Konfliktpotential in sich birgt. Die o.g. Fragen werden gemeinsam besprochen, anhand von Fallbeispielen, die der Referent mitbringt.

Referent: [Dr. Michael Schöner, Graduiertenakademie](#)

Termin: **Montag, 24.06.2024: 9.00 Uhr – 13.00 Uhr**  
Ort: **Konferenzraum, Domstraße 11, Eingang 2, 17489 Greifswald**

• Juli 2024

Zusatzangebot digital  
**Entdecke dein inneres  
Team: Selbstreflexion und  
berufliche Vision**

**Für Interessierte und Alumnae:** Die Methode des Inneren Teams basiert auf dem Persönlichkeitsmodell des Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Er stellt die Vielfalt unserer Persönlichkeit als inneres Team verschiedenster Stimmen mit unterschiedlichsten Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen dar. Ganz nach dem Motto: „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“, richtet sich der Vortrag an Studentinnen und Berufseinsteigerinnen, die ihre inneren Anteile besser kennen lernen möchten. Angenommen, du denkst darüber nach, ob du promovieren sollst oder nicht. Welche verschiedenen Stimmen in deinem inneren Team könnten auftreten? „Die Ambitionierte“ sieht die möglichen Vorteile akademischer Forschung, „die Unsichere“ eher die Sorgen und Risiken, die mit einer Promotion verbunden sind und „die Finanzexpertin“ vielleicht die finanziellen Belastungen in dieser Zeit.

Referentin: [Nicole Kienel, Dipl. Handelslehrerin, Studienberaterin an der WiSo-Fakultät UzK, Coachingausbildung \(gewaltfreie Kommunikation\), Dozentin und Trainerin berufliche Bildung VHS mit Fokus Bildungs- und Kompetenzberatung](#), KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der [Reihe „Berufsstrategien für Frauen“](#) teil. Anmeldungen [Universität Köln hier](#).

Termin: **Donnerstag, 04.07.2024, 16.00 – 17.30 Uhr**  
Ort: **Digital via Zoom**

• Juli 2024

Workshop  
**Netzwerken, aber wie?**  
Impulse für einen gelungenen  
Aufbau eines beruflichen  
Netzwerkes

**Für Interessierte:** Netzwerken ist als berufliche Anforderung bekannt, aber was steckt im Detail konkret dahinter? Was habe ich Netzwerkpartner\*innen anzubieten? Wie baue ich förderliche Netzwerke auf, um meine Karriereziele zu erreichen? Und: Wie bewege ich mich sicher in Netzwerkkontakten?

Referentin: [Inga Lück, Institut für Psychologie Uni Greifswald](#)

Termin: **Freitag, 05.07.2024, 9.00 – 13 Uhr**  
Ort: **Beratungsraum 1.23, Rubenowstraße 2, 17489**

# KarriereWegeMentoring

---

• Herbst 2024 **Motherhood-Leadership-Identity**

**Für Interessierte:** In dieser Veranstaltung stellt die Erziehungswissenschaftlerin an der School of Education and Human Services, The University of Michigan-Flint, einer Partnerhochschule der Universität Greifswald, [Dr. Sapna Thwaite](#) ihre Forschungsergebnisse zu „Motherhood-Leadership-Identity“ vor. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für einen Austausch zu eigenen Erfahrungen. Die Veranstaltung richtet sich an aktuelle und ehemalige Mentees.

**Termin wird noch bekannt gegeben**  
**digital**

---

• November  
2024

Schreibwerkstatt  
**Schreibgruppen + Retreat**  
**auf Hiddensee**

Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet. Bis zu zehn Alumnae und Mentees aller Programme erhalten die Möglichkeit, sich ihren aktuellen Projekten zu widmen. Sei es die Abschlussarbeit, eine Publikation oder ein Förderantrag, die Schreibwerkstatt ist als "Klausurzeit" gedacht, um konzentriert an den eigenen Zielen zu arbeiten.

Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWegeMentoring-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen.

---