



”

MENTORING-PROGRAMM

**Postdoktorandinnen &  
Juniorprofessorinnen**

KarriereWegeMentoring

# Mentoring-Programm für Postdoktorandinnen und Juniorprofessorinnen

## **Programm**

September 2022 – Februar 2024



● September  
2022

## Einführung in das Mentoring / *Introduction to Mentoring*

In dieser ersten Veranstaltung heißen wir Sie herzlich Willkommen im Mentoring-Programm und geben Ihnen die Möglichkeit, alle Mitglieder der neuen Gruppe kennenzulernen! Sie werden in alle Teile und organisatorischen Belange des Programms eingeführt, entwickeln Ihre Ziele für die Mentoring-Phase und Ihre Kriterien für die Auswahl idealer Mentor\*innen. Außerdem erhalten Sie Anregungen für die Suche nach geeigneten Mentor\*innen und wir besprechen die Rollen im Mentoring-Tandem, bereiten Ihr erstes Treffen vor und vereinbaren die Zusammenarbeit zwischen dem Programm und Ihnen als Mentee.

Welcome to the mentoring programme - to all members of the new group! You will be introduced to all parts and organisational matters of the programme, develop your goals for the mentoring period and your criteria for selecting an ideal mentor. You will also receive suggestions for finding suitable mentors and we will look at the roles of mentees and mentors, prepare your first meeting and agree on the cooperation between the programme and you as a mentee.

Referentinnen: Annette Ehmler, Angela Hoppe  
**Greifswald: Do. 22.09.2022, 09:00 - 16:15 Uhr**  
Festsaal im IBZ, Bahnhofstr. 2-3

● September  
2022

## Einführung ins Peer Mentoring/ *Introduction to Peer Mentoring*

Peer Mentoring ist ein wichtiges Element der KarriereWegeMentoring-Programme. Wir stellen Ihnen verschiedene Instrumente zur Etablierung fester Gruppen vor, wie die "Kollegiale Beratung", regelmäßige Schreibgruppen oder "Working Out Loud"-Zirkel. Sie werden die verschiedenen Instrumente ausprobieren und sich zu einem ersten Treffen in Ihrer Peer-Gruppe verabreden.

Peer Mentoring is a valuable element of the KarriereWegeMentoring-Programmes. We will present to you different tools for establishing groups like the instrument of „Peer Group Supervision“, regular writing groups or "Working Out Loud"-circles. There will be time for practice and you will arrange a first meeting with your peer group.

Referentinnen: Angela Hoppe, Annette Ehmler  
**Greifswald: Fr. 23.09.2022, 09:00 - 13:00 Uhr**  
Festsaal im IBZ, Bahnhofstr. 2-3

● Oktober 2022

## Infoveranstaltung Wikipedia für Mentorin- nen und Interessierte

Wikipedia ist eine beliebte Plattform, um einen ersten Überblick über Themen und Persönlichkeiten zu erlangen. Vielen ist jedoch nicht bewusst, wie z.B. die Artikel entstehen und dass eine Mitarbeit möglich ist. Außerdem bildet das Online-Lexikon noch nicht die Vielfalt der Gesellschaft ab, denn nur 17 % der Biografien dort beziehen sich auf Frauen. Die Informationsveranstaltung will einen ersten Einblick in die Welt hinter den Wikipedia-Artikeln geben. Ziel ist es, die Nutzung der Online-Enzyklopädie zu erleichtern und Möglichkeiten für die eigene Mitarbeit auszuloten. Auch die Frage nach dem eigenen Wikipedia-Artikel soll beantwortet und mögliche Bausteine dafür zusammengetragen werden.

Referentin: Dr. Bärbel Miemietz  
**Mi. 26.10.2022, 16:00 – 18:00 Uhr, digital**

● Oktober 2022

## Workshop-Reihe (ZFF) Drittmittel für For- schungsvorhaben nach der Promotion

Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.

Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die [Graduiertenakademie](#) zugesendet.

Referent\*in: N. N.  
**Do. 27.10.2022, 12:00 Uhr c.t., digital**

● Okt - Dez  
2022

## Matching

Mentor\*innensuche durch die Mentee: Vorschlag von 3 möglichen internen / externen Tandempartner\*innen mit kurzer Begründung für den Vorschlag und eigenem Kurz-CV, Akquise der Mentor\*innen durch die Programmverantwortliche, Erstkontakt zwischen Mentee und Mentor\*innen.

Each mentee suggests 3 possible external/internal mentors, gives reasons for her suggestions and prepares a short CV of herself. The mentors will be contact by the programme coordinator, who explains the programme and arranges a first talk between mentee and mentors.





|                        |   |  |
|------------------------|---|--|
| <p>● November 2022</p> | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Internationale Mobilität und Forschungsaufenthalte im Ausland</b></p>                      | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referentin: Dr. Carola Häntsch, International Office &amp; N.N. (ZFF)<br/><b>Do. 03.11.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>   |
| <p>● November 2022</p> | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Projektanträge schreiben und Projektbudgets kalkulieren</b></p>                            | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referierende: Maria Moynihan, ZFF &amp; Karsten Bunge, Referat Drittmittel<br/><b>Do. 10.11.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>  |
| <p>● November 2022</p> | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Gute wissenschaftliche Praxis - Einstieg und Überblick</b></p>                             | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referent: Dr. Michael Gerhard Schöner, Graduiertenakademie<br/><b>Do. 24.11.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>  |
| <p>● Dezember 2022</p> | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Wissenschaft kommunizieren! Praktische Einblicke in die Wissenschaftskommunikation</b></p> | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referentin: Julia Lammertz, Stabsstelle Hochschulkommunikation<br/><b>Do. 01.12.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>  |
| <p>● Dezember 2022</p> | <p>Schreibwerkstatt<br/><b>Schreibgruppen + Retreat auf Hiddensee</b></p>   | <p>Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet.<br/>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.<br/>Die Unterbringung erfolgt - je nach pandemischer Lage - in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen.<br/><b>Hiddensee: Mo.-Fr. 05.12. - 09.12.2022</b></p> |
| <p>● Dezember 2022</p> | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Forschungsethik - Vorgaben, Problemfelder und Verantwortung</b></p>                        | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referierende: Dr. Anna-Henrikje Seidlein, Jun.-Prof. Dr. Samuel Tomczyk<br/><b>Do. 08.12.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>   |





|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dezember 2022</li> </ul>    | <p>Seminar<br/><b>Professorin gesucht! Planung und Optimierung der Hochschulkarriere</b></p>  | <p>Die Postdoc-Phase ist entscheidend für den weiteren Verlauf der eigenen wissenschaftlichen Karriere und steht im ständigen Spannungsfeld zwischen abhängiger Beschäftigung und wissenschaftlicher Eigenständigkeit. Außerdem sind Wissenschaftler*innen mit zahlreichen beruflichen Herausforderungen und Hürden auf dem Weg zur Berufungsfähigkeit konfrontiert.<br/>Im Seminar sollen die Teilnehmerinnen zum einen eine Bestandsaufnahme durchführen und die eigene aktuelle Position reflektieren. Aufbaud darauf werden Ziele und wichtige Schritte hin zur eigenen Berufungsfähigkeit geplant.<br/>Referentin: <a href="#">Dr. Dieta Kuchenbrandt</a><br/><b>Mi. 13.12.2022, 09:00 – 17:00 Uhr, digital</b></p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dezember 2022</li> </ul>    | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Forschungsdatenmanagement – Werkzeuge und anwendungsorientierte Empfehlungen</b></p>                 | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referierende: Prof. Dr. Dagmar Waltemath (Universitätsmedizin, Institut für Community Medicine) und Albert Vass (Universitätsrechenzentrum)<br/><b>Do. 15.12.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● bis Februar 2023</li> </ul> | <p><b>Mentor*innen-Treffen</b><br/><i>Meet your mentors</i></p>   | <p>Erste (persönliche) Treffen mit internen und externen Mentor*innen.<br/>All mentees arrange first meetings with their internal and external mentors.</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Januar 2023</li> </ul>      | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Forschungsprojekt beendet - was kann ich mit meiner wissenschaftlichen Expertise nun machen?</b></p> | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referent: Steve Wendland, Transferbeauftragter, ZFF<br/><b>Do. 05.01.2023, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Januar 2023</li> </ul>      | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>Open-Access Publizieren</b></p>  | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referentin: Stefanie Bollin, Universitätsbibliothek, Open Access Beauftragte<br/><b>Do. 12.01.2023, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Januar 2023</li> </ul>      | <p>Workshop-Reihe (ZFF)<br/><b>The Nagoya Protocol - Access and Utilisation of Genetic Resources</b></p>                            | <p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.<br/>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die <a href="#">Graduiertenakademie</a> zugesendet.<br/>Referent: Prof. Dr. Peter Michalik, Nagoya Officer<br/><b>Do. 19.01.2023, 12:00 Uhr c.t., digital</b></p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Februar 2023</li> </ul>     | <p>Workshop<br/><b>Selbstmarketing</b></p>  | <p>Wie lassen sich Sprache und Körpersprache gezielt als wirkungsvolle Rhetorik für einen souveränen Auftritt einsetzen?<br/>Dieses 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, Reden ohne Vorbereitung, die Verteidigung des eigenen Standpunktes sowie das souveräne Argumentieren und Antworten auf schwierige Fragen, emotionale Einwände oder Provokationen.<br/>Referentin: <a href="#">Cornelia Beckmann</a>, Berlin<br/><b>Greifswald: Di 21.02.2023, 11:00 – 17:00 Uhr und Mi 22.02.2023, 09:00 – 16:00 Uhr</b></p> |





|                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <p>● Februar 2023</p> | <p>Schreibwerkstatt<br/><b>Schreibgruppen +<br/>Retreat auf Hiddensee</b></p>   | <p>Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet.<br/>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.<br/>Die Unterbringung erfolgt - je nach pandemischer Lage - in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen.<br/><b>Hiddensee: 02.2023</b></p>   |
| <p>● März 2023</p>    | <p>Workshop<br/><b>Konstruktiver Umgang<br/>mit Konflikten</b></p>  | <p>Wissenschaftlerinnen stehen im ständigen Spannungsfeld zwischen Kooperation und Konkurrenz innerhalb eines Teams, zwischen persönlicher Zielverfolgung, Team- und Projektinteressen. Hinzu kommen verschiedene Rollenverständnisse, mit denen man im wissenschaftlichen Alltag Kolleg*innen und Vorgesetzten begegnet. Anhand introspektiver Methoden und Simulationsübungen erlernen die Mentees, Konflikte zu erkennen, darüber zu kommunizieren und Lösungen in die Wege zu leiten. Es wird eine anschließende individuelle Prozessbegleitung angeboten.<br/>Referentin: <a href="#">Dr. Janina Bach</a>, Berlin<br/><b>Greifswald: Do./Fr. 16./17.03.2023, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr</b></p>  |
| <p>● April 2023</p>   | <p>Workshop<br/><b>Von der Kollegin zur<br/>Vorgesetzten</b></p>  | <p>Dieses Seminar widmet sich intensiv dem Thema Führung. Es werden die Rolle, die Fähigkeiten sowie die Erwartungen an eine Führungskraft näher beleuchtet. Das Delegieren, Mitarbeiter-gespräche führen und die Selbst- bzw. Fremdeinschätzung auf die Rolle der Führungskraft werden thematisiert und mit Hilfe von Simulationen trainiert.<br/>Referentin: <a href="#">Regina Pingel</a>, Hamburg, sheboss<br/><b>Greifswald: Mi. 19.04.2023, 09:00 – 17:00 Uhr und<br/>Do. 20.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr</b></p>  |
| <p>● Mai 2023</p>     | <p><b>Zwischenevaluation</b></p>  | <p>Zunächst schriftliche Zwischenevaluation und Gespräche der Programmverantwortlichen mit den Mentor*innen. Im Anschluss 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.<br/>Referentin: <a href="#">Annette Ehmler</a><br/><b>Individuelle Terminvergabe</b></p>   |
| <p>● Mai 2023</p>     | <p>Zusatzangebot Vortrag digital<br/><b>Mental Health<br/>Imposter-Gefühle-<br/>Selbstzweifel verstehen<br/>und Selbstvertrauen<br/>stärken</b><br/>als Gast im Female Career<br/>Programm der Universität<br/>Köln</p> | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b> Ein häufiges Gefühl von Selbstzweifeln, Unsicherheit und Angst, dass andere denken, wir seien nicht gut genug in dem, was wir tun - kommt Ihnen das bekannt vor? Damit sind Sie nicht alleine. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie ... diese Gefühle erkennen und sich nicht davon lähmen lassen,... zwischen Alltagsangst und den negativen Denkmustern, die uns zurückhalten, unterscheiden und... Ihr Selbstbewusstsein stärken können, um eine neue Denkweise zu schaffen, die es Ihnen erlaubt, Ihre Erfolge zu anzuerkennen. Sie erfahren die Hintergründe des Imposter-Phänomens und erhalten konkrete Handlungsempfehlungen, um Selbstzweifel und Unsicherheit langfristig zu überwinden.<br/>Referentin: <a href="#">Larissa Leienbach</a>, Coach &amp; DEI Managerin bei Uniper<br/>Larissa Leienbach, Wirtschaftsingenieurin, hat verschiedene Berufe ausgeübt, bis sie eine Stelle als konzernweite Diversity, Equity &amp; Inclusion Managerin antrat. Auf diesem Weg boten sich Gelegenheiten, um mit Imposter-Gefühlen konfrontiert zu werden und diese zu überwinden.<br/>KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der <a href="#">Reihe</a> „Berufsstrategien für Frauen“ teil. Anmeldungen Universität Köln <a href="#">hier</a>.<br/><b>Digital: Donnerstag, den 11. Mai von 16 – 17.30 Uhr</b></p> |
| <p>● Mai 2023</p>     | <p>Zusatzangebot<br/><b>Mental Health<br/>Walk &amp; Talk</b></p>   | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b> Das Wissenschaftssystem ist geprägt von hohem Leistungsdruck und Zielkonflikten, was mit einer Vielzahl an Herausforderungen verbunden ist. Walk&amp;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.<br/>Gesprächspartnerinnen: <a href="#">Annette Ehmler</a> und <a href="#">Angela Hoppe</a>, KWM<br/><b>Greifswald: Freitag, 12. Mai 2023 von 13.30 – 14.30 Uhr</b><br/>Treffpunkt Ernst-Lohmeyer-Platz, vor dem Eingang der Bibliothek<br/><b>Anmeldung <a href="#">hier</a></b></p>   |



|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <p>• Juni 2023</p>                    | <p>Zusatzangebot digital<br/>Mental Health<br/><b>Stress und innere Glaubenssätze</b></p>                    | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Fühlen wir uns gestresst, suchen wir die Ursachen öfter im Außen und finden meist Erklärungen dafür. Bei der Suche nach Gründen für einen hohen Stresspegel können wir den Blick auch nach innen richten. Manchmal stehen wir uns im Weg, indem wir uns zum Beispiel selbst unter Druck setzen oder sehr streng mit uns sind. Die Auseinandersetzung mit unseren inneren – meist unbewussten - Glaubenssätzen ist ein Weg, in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. In diesem Workshop geht es darum, unsere inneren Glaubenssätze kennenzulernen und zu hinterfragen mit dem Ziel, bessere und gesündere zu finden.<br/>Referentin: <a href="#">Medje Prahm</a><br/><b>Digital: Mi, 21. Juni 2023, 13.30 – 15.30 Uhr Anmeldung <a href="#">hier</a></b></p>   |
| <p>• Juni 2023</p>                    | <p>Zusatzangebot<br/>Mental Health<br/><b>Gesund bouldern</b></p>  | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b> „Das Schwere mit Leichtigkeit [...] überwinden.“, so beschreibt Bernd Arnold das zentrale Ziel des Kletterns. In dem Workshop <i>Gesund Bouldern</i> lernen wir grundlegende Klettertechniken, indem wir beim Bouldern vordefinierte Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden in Absprunghöhe lösen. Gleichzeitig stellen wir eine Verbindung zu alltäglichen Themen her, um mithilfe der Kletterns relevante Ressourcen zu stärken. Euch erwartet eine Boulder-Session, die sowohl aus kletterspezifischen und achtsamkeitsbasierten Übungen als auch theoretischen Input zu Selbstwertwirksamkeit, Umgang mit Gefühlen, Angst und Vertrauen besteht. Die gesundheitsförderliche Funktion des Boulderns wurde in den letzten Jahren gut erforscht und belegt. Für die Teilnahme sind <b>keine</b> Ausrüstungen, Vorkenntnisse oder Erfahrungen notwendig. <i>Klettert mit mir dem Stress davon!</i><br/>Referentin: <a href="#">Elisa Rosenkranz</a>, Studentin im Master Psychologie der Universität Greifswald, Klettertrainerin und Mentee. In Ihrer Masterarbeit und Praxis beschäftigt sie sich mit dem präventiven Potential eines therapeutischen Boulder-Programms, in welches ihr u.a. Einblick bekommt.<br/><b>Greifswald: Freitag, den 30. Juni 2023 von 9.30 bis 12.30 Uhr. Maximal 12 Plätze! Anmeldung <a href="#">hier</a>:</b> Treffpunkt <a href="#">Grips-Boulderhalle</a></p> |
| <p>• Juli 2023</p>                    | <p>Zusatzangebot digital<br/>Mental Health<br/><b>Emotional resilient in Zeiten verschiedener Krisen</b></p> | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Flugscham, Wut und Klimaangst - sind nur einige Emotionen, die in Anbetracht von Klimaungerechtigkeit auftauchen können. Doch helfen uns diese Emotionen für einen angemessenen Umgang mit der Klimakrise? In diesem interaktiven Vortrag wird der aktuelle Forschungsstand zum Thema Klimaemotionen aufgezeigt und Strategien für einen adaptiven Umgang damit vermittelt.<br/>Referentin: <a href="#">Susanne Nicolai</a>, Doktorandin Universität Greifswald<br/><b>Digital: Montag, 10. Juli 2023, 15.00 – 16.30 Uhr Anmeldung <a href="#">hier</a></b></p>  |
| <p>• Sept 2023 -<br/>Feb<br/>2024</p> | <p><b>CoachingPLUS+</b><br/>(Dauer 6 Monate)</p>   | <p>Für die verbliebene Zeit im Programm gibt es die Möglichkeit, intensives Coaching in Anspruch zu nehmen. Sei es für einen Forschungsförderantrag oder Bewerbungen auf Professuren / Führungspositionen in der Wissenschaft. Verschiedene <a href="#">Coaches</a> stehen dafür zur Verfügung.</p>   |
| <p>• September<br/>2023</p>           | <p>Zusatzangebot digital<br/>Mental Health<br/><b>Stress und innere Glaubenssätze</b></p>                    | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Fühlen wir uns gestresst, suchen wir die Ursachen öfter im Außen und finden meist Erklärungen dafür. Bei der Suche nach Gründen für einen hohen Stresspegel können wir den Blick auch nach innen richten. Manchmal stehen wir uns im Weg, indem wir uns zum Beispiel selbst unter Druck setzen oder sehr streng mit uns sind. Die Auseinandersetzung mit unseren inneren – meist unbewussten - Glaubenssätzen ist ein Weg, in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. In diesem Workshop geht es darum, unsere inneren Glaubenssätze kennenzulernen und zu hinterfragen mit dem Ziel, bessere und gesündere zu finden.<br/>Referentin: <a href="#">Medje Prahm</a><br/><b>Digital: Dienstag, 26.09.2023 von 13.30 - 15.30 Uhr. Anmeldung: <a href="#">hier</a></b></p>   |





|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <p>● Oktober 2023</p>  | <p>Zusatzangebot digital<br/>Mental Health<br/><b>Interaktiver Vortrag zum "Machtmissbrauch in der Wissenschaft"</b></p> | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Mit dem Ziel, eine umfassende Analyse der aktuellen Situation im Wissenschaftssystem vorzunehmen und dem Versuch zu erklären, wie zwischenmenschliches und wissenschaftliches Fehlverhalten möglich werden kann, hat sich die Alumna Nicole Bössel-Debbert in einer Kommission der Fachgesellschaft für Psychologie engagiert. Dieses Gremium mit dem Titel "Anreizsystem, Machtmissbrauch und wissenschaftliches Fehlverhalten" hat sich mehrere Monate lang intensiv diesem komplexen Thema gewidmet und es ist gelungen, ein umfassendes Bild zu zeichnen und eine Reihe von Lösungsvorschlägen zu machen. Ein zentraler Punkt und auch der weitere Ansatz für das Fortführen der Kommissionsarbeit ist es Awareness zu schaffen. Wir alle müssen über diese Themen aufklären und miteinander ins Gespräch kommen! Das wollen wir mit dieser Veranstaltung erreichen: Nach einem Input der (zukünftigen) Doktorandin Nicole Bössel-Debbert wollen wir mit unterschiedlichen Gesprächspartner*innen und untereinander in den Austausch kommen - auch um zu realisieren, welche Bedingungen zu einem guten und unmissbräuchlichen Arbeitsklima beitragen!<br/>Referentin: Nicole Bössel-Debbert<br/><b>Digital: Freitag, 20.10.2023, 13:00 - 14:30 Uhr</b><br/><b>Anmeldung: <a href="#">hier</a></b></p> |
| <p>● November 2023</p> | <p>Zusatzangebot digital<br/>Mental Health<br/><b>Digitalen Stress reduzieren – produktiv arbeiten</b></p>               | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Ständige Erreichbarkeit und permanenter Wandel. Ist ein richtiger und gesunder Umgang mit digitalen Medien überhaupt möglich? Wie können Strategien entwickelt werden, die digitalem Stress entgegenwirken und einen guten Umgang im Arbeitsalltag gewährleisten? Diese und weitere Fragen sollen im Workshop behandelt werden und ein Managementkonzept für die Individual-, Team- und Organisationsebene erstellt werden.<br/>Inhalt des Workshops:<br/>• Auslöser von Digitalem Stress<br/>• Digitalen Stress bei sich selbst erkennen<br/>• Digital Detox vs. Selbstbestimmte Mediennutzung<br/>• Strategien zum Umgang mit E-Mails, Termindruck, Unterbrechungen, Abgrenzung, Pausen<br/>• Strategien für eine gesunde Arbeitskultur<br/>Referentinnen: Franziska Seidel und Heide Hüttner, <a href="#">extrazwei</a><br/><b>Digital: Dienstag, 07.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr</b><br/><b>Anmeldung: <a href="#">hier</a></b></p>  |
| <p>● November 2023</p> | <p>Zusatzangebot<br/>Mental Health<br/><b>Walk &amp; Talk</b></p>  | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Das Wissenschaftssystem ist geprägt von hohem Leistungsdruck und Zielkonflikten, was mit einer Vielzahl an Herausforderungen verbunden ist. Walk&amp;Talk Spaziergänge sind ein neues Angebot, mit uns Programmverantwortlichen und anderen Mentees in Bewegung und den „Kopf frei“ zu (be-)kommen.<br/>Gesprächspartnerinnen: Annette Ehmler und Angela Hoppe, KWM<br/><b>Greifswald: Freitag, 10.11.2023, 13.00 bis 14.00 Uhr</b><br/>Treffpunkt: Information folgt.<br/><b>Anmeldung: <a href="#">hier</a></b></p>  |
| <p>● November 2023</p> | <p>Workshop<br/><b>Bewerbung und Berufung</b></p>  | <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.<br/>Referentin: Dr. Ulrike Preißler, Bonn, Dt. Hochschulverband<br/><b>Greifswald: Di./Mi. 14./15.11.2023, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr im Beratungsraum 1.23, Rubenowstraße 2</b></p>   |
| <p>● November 2023</p> | <p>Zusatzangebot<br/>Mental Health<br/><b>Ressourcen in Bewegung</b></p>   | <p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br/>Weitere Informationen folgen!<br/>Referentin: Sabine Petters<br/><b>Greifswald: Freitag, 17.11.2023, 12:00 - 18:00 Uhr</b><br/><b>Anmeldung: <a href="#">hier</a></b></p>  |
| <p>● November 2023</p> | <p>Schreibwerkstatt<br/><b>Schreibgruppen + Retreat auf Hiddensee</b></p>  | <p>Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet.<br/>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.<br/>Die Unterbringung erfolgt - je nach pandemischer Lage - in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen.<br/><b>Hiddensee: 19. – 24.11.2023</b><br/><b>Anmeldung: <a href="#">hier</a></b></p>  |



|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| ● Dezember 2023 | Zusatzangebot digital<br><b>Mental Health</b><br><b>Peer to Peer: Yoga Input und Übungen</b> | <b>Für Interessierte und Alumnae:</b><br>Informationen folgen!<br><b>Digital: Dezember</b><br><b>Anmeldung: Link folgt.</b>   |
| ● Januar 2024   | Netzwerkveranstaltung<br><b>Gespräch mit DFG-Fachkollegiatinnen</b>                          | <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 Fachgutachterinnen der Uni Greifswald soll sich mit diesen und anderen Fragen zu DFG-Anträgen beschäftigen. Mentees werden Gelegenheit haben, sich mit verschiedenen Expertinnen auszutauschen und diese nach ihren individuellen DFG-Biographien zu befragen.<br><b>Referent*in:</b> Weitere Informationen folgen.<br><b>Greifswald:</b> Weitere Informationen folgen.   |
| ● Ausblick      | <b>Gleichstellungsrecht</b>  | <b>Für Interessierte:</b> Ein Angebot der Zentralen Gleichstellungsbeauftragten der Universität Greifswald.   |
| ● Winter 2024   |  | Abschlussevaluation Online  |
| ● Februar 2024  | <b>Individuelle Abschlussgespräche</b>   | Individuelle Abschlussgespräche zur Evaluation des Programms und Rückblick auf den Programmverlauf. Die persönlichen Erfahrungen für die berufliche Entwicklung werden ausgewertet und Programmeffekte identifiziert.<br><b>Termine: werden individuell vereinbart</b>  |
| ● Februar 2024  | <b>Abschlussveranstaltung</b>  | Verabschiedung und Aufnahme als Alumnae.<br><b>Greifswald: Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben</b>  |
| ● April 2024    | <b>Motherhood-Leadership-Identity</b>  | In dieser Veranstaltung stellt die Erziehungswissenschaftlerin an der School of Education and Human Services, The University of Michigan-Flint, einer Partnerhochschule der Universität Greifswald, <a href="#">Dr. Sapna Thwaite</a> 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.<br><b>Digital</b>   |
| ● April 2024    | <b>Gesprächsrunde mit Juniorprofessorinnen</b>   | <b>Für Interessierte:</b> Bei dieser Netzwerkveranstaltung gibt es Gelegenheit, mit (kürzlich) berufenen Juniorprofessorinnen aus dem KarriereWegeMentoring-Programm ins Gespräch zu kommen. In vertraulicher Atmosphäre berichten die Gesprächspartnerinnen von ihrem persönlichen Werdegang sowie ihren Eindrücken und Erfahrungen aus der ersten Zeit als Juniorprofessorin.<br><b>Referentinnen (angefragt):</b> JunProf. Dr. Susanne Kabatnik, Universität Trier, JunProf. Dr. Marie-Luise Kromrey, Universitätsmedizin Greifswald und JunProf. Dr. Mandy Roheger, Universität Oldenburg<br><b>Digital</b> |

Die **Workshops** werden ein- oder zweitägig exklusiv für die ausgewählte Mentoring-Gruppe an der Universität Greifswald realisiert und sind in der Regel als Präsenzveranstaltungen geplant.

*The **workshops** are exclusively organized for the selected mentoring group and last for one to two days. They take place in premises of the University of Greifswald.*

Bei den **Netzwerkveranstaltungen** treffen die Mentees auf andere junge Wissenschaftlerinnen, Alumnae der Mentoring-Programme und geladene Gäste zum fachübergreifenden thematischen Austausch.

*At **networking events**, mentees get to know other young female academics, alumnae of the mentoring programmes as well as guests who have been invited for cross-disciplinary exchange on certain topics.*

Im **Peer-Mentoring** setzen sich die Mentees mit Hilfe der kollegialen Beratung, Working out Loud oder in Schreibgruppen intensiv mit eigenen Zielen und Fortschritten auseinander. In Kleingruppen entsteht ein konkurrenzfreier, disziplinübergreifender Austausch.

***Peer mentoring** provides the mentees with the opportunity to take an intensive look at their own goals and progress with the help of advice from colleagues. The small groups create a non-competitive atmosphere for cross-disciplinary interaction.*

**Coaching** bietet professionelle Beratung: Die Mentees thematisieren aktuelle Herausforderungen in Bezug auf ihre Arbeitssituation und Karriere in Einzelberatungen mit einer professionellen Coach (auf Nachfrage). Das Coaching wird individuell organisiert und kann während der **Coaching+** Phase im letzten Drittel der Programmlaufzeit auf ein Ziel ausgerichtet und intensiviert werden.

***Coaching** consists of professional advice: mentees are able to voice their concerns about current challenges related to their work situation and career in individual coaching sessions with a professional coach (on request). Coaching sessions are organized individually and may be extended during the **Coaching+** phase at the end of the programme, focusing on one specific topic.*

In Ergänzung zum Seminar „Bewerbungs- und Berufungstraining“ können bei Bedarf **Bewerbungs- und Verhandlungssituationen simuliert** werden. Mentees, die in bzw. kurz vor der Bewerbungsphase stehen, erhalten die Möglichkeit, ein Berufungsverfahren möglichst realistisch zu proben. Die Wissenschaftlerin hält vor einer „Berufungskommission“ einen Vortrag, stellt sich der anschließenden Diskussion und einem Kolloquium. So kann sie die Situation erleben und ausprobieren, bevor es für sie „ernst“ wird.

Stand: Oktober 2023



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Mecklenburg-Vorpommern  
Ministerium für Justiz,  
Gleichstellung und  
Verbraucherschutz



*As a supplement to the 'Application and Professorial Appointment Training', upon request we can also provide you with simulated **interview and negotiation situations**. Mentees, who are currently taking part in or preparing for the application phase, receive the opportunity to practise the various stages of an appointment procedure in conditions that are as near to reality as possible. The female academic holds a presentation in front of an 'appointment committee' and takes part in a subsequent discussion and colloquium. This makes it possible for her to experience and test the situation before things get 'serious'.*

Programmverantwortung: Annette Ehmler - KarriereWegeMentoring

