



MENTORING-PROGRAMM

**für Absolventinnen mit  
Promotionsinteresse**

KarriereWegeMentoring

Mentoring  
für Absolventinnen mit  
Promotionsinteresse

**Programm**

Januar – Juli 2024

• Februar 2024	<b>Einführung in das Mentoring</b>	Willkommen im Mentoring-Programm! Im Mittelpunkt des Seminars stehen das Kennenlernen der Gruppe und der Mentorinnen, die Reflektion über Stärken und Entwicklungsbedarfe, Konkretisierung der persönlichen Mentoring-Ziele sowie organisatorische Absprachen, Verabredungen über die Zusammenarbeit in der Gruppe und mit der Programmleitung. Referentin: <a href="#">Angela Hoppe, KarriereWegeMentoring</a> Termin: <b>Freitag, 02.02.2024 von 9 – 16 Uhr,</b> Ort: <b>Konferenzsaal, Hauptgebäude Domstrasse 11, Eingang II, 17489 Greifswald</b>
• Februar 2024	<b>Start Gruppen-Mentoring</b>	Erstes von sechs Gruppentreffen mit einer Doktorandin als Mentorin. Die Gruppe trifft sich regelmäßig (einmal im Monat) und bespricht mit ihrer Mentorin die Themen, auf die sie sich zu Beginn des Programms geeinigt haben. Mentorinnen: <a href="#">Cosma Hoffmann</a> , <a href="#">Milena Hödt</a> , <a href="#">Dr. Anne Blawert</a> , <b>Verabredungen zu Zeit und Ort trifft die Gruppe selbst</b> Ort: <b>Greifswald</b>
• Februar 2024	Seminar <b>Die Promotion als Projekt</b>	Ein Promotionsvorhaben bedeutet ein komplexes Forschungsvorhaben eigenständig durchzuführen. Wie lässt sich dieses Projekt strukturieren und organisieren? Welche Promotionswege gibt es? Der Workshop soll in der Einstiegsphase helfen, einen Anfang zu finden. Referent: <a href="#">Dr. Michael Schöner</a> , Graduiertenakademie Universität Greifswald; im Anschluss Angebot gemeinsames Mittagessen in der Mensa Termin: <b>Dienstag, 20.02.2024, 9.00 – 12.30 Uhr</b> Ort: <b>Konferenzsaal, Hauptgebäude Domstrasse 11, Eingang II, 17 Greifswald</b>
• März 2024	Zusatzangebot digital <b>#IchbinHanna</b> Informationen zum Wissenschaftszeitvertragsgesetz	<b>Für Interessierte.</b> Unter dem Hashtag #IchbinHanna schildern Wissenschaftler*innen ihre prekären Lebens- und Arbeitssituationen durch befristete Stellen. Es wird deutlich, dass Hanna mit ihrer wissenschaftlichen Karriere ein individuelles Risiko eingeht. Das Wissenschaftszeitvertrags regelt die Befristung von Promovendinnen und Postdocs. Der Vortrag erläutert vor allem die Bestimmungen, die in der ersten Qualifizierungsphase (bis zum Erreichen der Promotion) relevant sind. Referentin: <a href="#">Anke Marx</a> , Referat Personal Universität Greifswald Termin: <b>Dienstag, 12.03.2024, 13.00 – 14.30 Uhr</b> Ort: <b>Digital</b>
• März 2024	Netzwerkveranstaltung digital <b>Stipendien</b>	Welche Finanzierungsmöglichkeiten und Förderer gibt es, um eine Promotionsvorhaben zu finanzieren? Stipendiatinnen berichten von ihren (Bewerbungs-)Erfahrungen und geben Tipps. Referent*innen: <a href="#">Angela Hoppe</a> sowie Alumnae <a href="#">Birte Jensen</a> , <a href="#">Maybritt Woodcock</a> , <a href="#">Katharina Fabig</a> , <a href="#">Kora Uellendahl</a> Termin: <b>Dienstag, 26.03.2024, 14.00 – 15.30 Uhr</b> Ort: <b>Digital</b>
• April 2024	Zusatzangebot <b>Präsenz und Stimme</b>	<b>Für Interessierte:</b> Eine bewusste Verbindung zu Körper und Stimme hilft bei jeder Art von Wortbeiträgen Inhalte entspannt und lebendiger zu präsentieren. An diesem Nachmittag werden Sie Ihre körpersprachliche Präsenz trainieren und erfahren, wie die Stimme effektiver und gezielter eingesetzt werden kann. Ein Abgleich der Eigen- mit der Fremdwahrnehmung hilft, Stressanfälligkeit zu reduzieren, um vor Gruppen den Boden unter den Füßen zu behalten. Referentin: <a href="#">Eva-Maria Blumentrath</a> , Greifswald Termin: <b>Freitag, 12.04.2024, 13.30 – 17.15 Uhr</b> Ort: <b>Konferenzsaal, Hauptgebäude Domstrasse 11, Eingang II, 17489 Greifswald</b>
• April 2024	Webcast <b>Karrierewege</b>	Trainerin Dr. Dieta Kuchenbrandt hat für die Mentoring-Gruppe der Doktorandinnen einen Webcast mit Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt. Sie hält einen Vortrag und hat währenddessen immer wieder Zeiten eingebaut, um sich mit Arbeitsblättern, die im Padlet hinterlegt sind, auseinanderzusetzen. Ich empfehle den 2. Teil, der einen Überblick gibt zu beruflichen Wegen mit einer Promotion außerhalb der Wissenschaft. Das ist ein sehr weiter Blick in die Zukunft, aber für die Eine oder Andere interessant und hilfreich? Referentin: <a href="#">Dr. Dieta Kuchenbrandt</a> , Leipzig Termin: <b>Verfügbar ab Samstag, 13.04.2024 für ca. 3 Wochen</b>

• April 2024

Zusatzangebot digital  
**Haltung entscheidet - bei der Bewerbung, während des Berufseinstiegs und im Job**

**Für Interessierte und Alumnae:** 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.

Referentin: [Carina Goffart, Mitarbeiterin ProfessionalCenter der UzK sowie ausgebildete Coachin & Trainerin](#), KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der [Reihe „Berufsstrategien für Frauen“](#) teil. Anmeldungen Universität Köln [hier](#).

Termin: **Donnerstag, 18.04.2024, 16.00 – 17.30 Uhr**  
Ort: **Digital via Zoom**

• Mai 2024

Zusatzangebot digital  
Mental Health  
**Erhol dich - aber richtig!**

**Für Interessierte und Alumnae:** 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.

Referentin: [Grit Klück, Diplom-Kauffrau, Coach, Trainerin und Moderatorin für Fach- und Führungskräfte | freie Trainerin der Consilcom GmbH](#), KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der [Reihe „Berufsstrategien für Frauen“](#) teil. Anmeldungen Universität Köln [hier](#).

Termin: **Donnerstag, 02.05.2024, 16.00 – 17.30 Uhr**  
Ort: **Digital via Zoom**

• Mai 2024

Zwischengespräche digital

Zur Mitte der Programmlaufzeit gibt es Gelegenheit, sich mit der Programmverantwortlichen in einem kurzen Austausch zu zweit digital zu treffen. Wie geht es Ihnen im Mentoring-Programm? Wo stehen Sie mit Ihren Fragen? Gibt es Anregungen für den weiteren Programmverlauf?

Referentin: [Angela Hoppe](#)

**Termine nach Vereinbarung (Dauer: 15 Minuten) siehe Mail**  
Ort: **Digital**

• Mai 2024

Zusatzangebot  
**Was hat meine Herkunft mit meiner Promotion zu tun?**

Der soziale Hintergrund spielt im deutschen Hochschulsystem eine wichtige Rolle und hat auch einen Einfluss auf die Entscheidung für oder gegen eine Promotion. Familiäre Erwartungen und die persönliche Sozialisation prägen unsere Entscheidungen. Häufig sind uns diese Zusammenhänge jedoch gar nicht präsent, sondern wirken vielmehr versteckt und unbewusst. Gemeinsam wollen wir in diesem Workshop anfangen darüber zu reflektieren, wie die persönliche Herkunft die eigene Promotion beeinflusst – sowohl im positiven Sinne als auch vielleicht als Stolperstein.

Referentin: [Dr. Ann-Kristin Kolwes, Köln](#)

Termin: **Dienstag, 14.05.2024, 14.00 – 18.00 Uhr**  
Ort: **Digital**

**Anmeldung erforderlich** (14 Plätze) [bitte hier!](#)

• Mai 2024

Zusatzangebot  
**Bewerbungsmappen-Check**

**Für Interessierte:** Im vertraulichen Kreis regen wir einen Austausch an zu einzelnen Fragen in Bezug auf Bewerbungen und bringen gute Beispiele für Lebensläufe und Anschreiben mit.

Referentinnen: [Annette Ehmler](#) und [Angela Hoppe](#)

Termin: **Mittwoch, 22.05.2024, 14.00 – 15.30 Uhr**

Ort: **Beratungsraum 1.23, Rubenowstraße 2, 17489 Greifswald**  
**Anmeldung [hier](#)**

• Mai 2024

Zusatzangebot  
Mental Health  
**Walk & Talk**

**Für Interessierte und Alumnae:** 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.

Gesprächspartnerinnen: [Annette Ehmler](#) und [Angela Hoppe, KWM](#)

Termin: **Freitag, 24.05.2024 von 13.00 – 14.00 Uhr**

Ort: **Ernst-Lohmeyer-Platz, vor dem Eingang der Bibliothek, 17489 Greifswald**

Anmeldung [hier](#).

• Mai 2024	Zusatzangebot digital <b>Was macht eigentlich...?</b> Berufliche Optionen promovierter Mentees	<b>Für Interessierte:</b> Welche Möglichkeiten gibt es für promovierte Wissenschaftlerinnen außerhalb der klassischen Wissenschaftskarriere? In unserer Veranstaltungsreihe „Was macht eigentlich...?“ wollen wir ehemalige Mentees vorstellen, die sich für eine berufliche Laufbahn abseits des Wissenschaftskontexts entschieden haben. Referentinnen: <a href="#">Ehemalige Mentees</a> <b>Termin wird noch bekannt gegeben</b> Ort: <b>Digital</b>
• Juni 2024	Seminar <b>Netzwerken – aber wie?</b>	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? Referentinnen: <a href="#">Inga Lück (Alumna und Doktorandin)</a> , <a href="#">Angela Hoppe</a> Termin: <b>Montag, 03.06.2024, 9.30 – 16 Uhr</b> Ort: <b>Konferenzsaal Hauptgebäude Domstrasse 11, Eingang II, 17489 Greifswald</b>
• Juni 2024	Zusatzangebot digital <b>Mental Health</b> <b>Achtsam aus der Mental Load Falle</b>	<b>Für Interessierte und Alumnae:</b> 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: <a href="#">Jana Kielwein, Coachin und Beraterin</a> , KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der <a href="#">Reihe „Berufsstrategien für Frauen“</a> teil. Anmeldungen Universität Köln <a href="#">hier</a> . Termin: <b>Donnerstag, 06.06.2024, 16.00 – 17.30 Uhr</b> Ort: <b>Digital via Zoom</b>
• Juni 2024	Netzwerkveranstaltung digital <b>Erfahrungsaustausch mit Doktorandinnen und (promovierten) Frauen zu Berufseinstieg und Forschungsalltag mit und ohne Kind</b>	Bei diesem Treffen geben Doktorandinnen aus verschiedenen Fachdisziplinen Einblicke in Ihren Promotionsalltag und stellen ihre Erfahrungen zur Verfügung. Darüber hinaus berichten erfolgreiche (promovierte) Frauen der Universität Greifswald von ihrem Berufseinstieg in Unternehmen oder Forschung. Gesprächspartnerinnen: <a href="#">Ehemalige und aktuelle Mentees</a> <b>Termin wird noch bekannt gegeben, 2 Stunden</b> Ort: <b>Digital</b>
• Juni 2024	Interaktiver Workshop digital <b>Einstieg in die Gute wissenschaftliche Praxis</b>	„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: <a href="#">Dr. Michael Schöner</a> , Graduiertenakademie Termin: <b>21.06.2024, 9.00 – 13.00 Uhr</b> Ort: <b>Digital</b> <b>Bitte Anmeldung <a href="#">hier</a>:</b>
• Juni 2024	Zusatzangebot Workshop <b>Gute wissenschaftliche Praxis – Publikation und Autorschaft</b>	<b>Für Interessierte:</b> 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 anhand von vorbereiteten Fallbeispielen besprochen. Referent: <a href="#">Dr. Michael Schöner</a> , Graduiertenakademie der Universität Termin: <b>24.06.2024, 09.00 – 13.00 Uhr</b> Ort: <b>Domstraße 11, 17489 Greifswald</b> <b>Bitte Anmeldung <a href="#">hier</a>:</b>

---

● Juli 2024	Zusatzangebot digital <b>Entdecke dein inneres Team: Selbstreflexion und berufliche Vision</b>	<p><b>Für Interessierte und Alumnae:</b> 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. Angekommen, 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.</p> <p>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 <a href="#">hier</a>.</p> <p>Termin: <b>Donnerstag, 04.07.2024, 16.00 – 17.30 Uhr</b> Ort: <b>Digital via Zoom</b></p>
● Juli 2024	Netzwerkveranstaltung <b>Erfahrungsaustausch Gestaltung eines Exposés</b>	<p>Das Verfassen eines Exposés – sei es zur Beschreibung des geplanten wissenschaftlichen Vorhabens für eine Promotionsbetreuung oder zur Bewerbung um ein Stipendium – ist ein entscheidender Schritt zum Einstieg in die Promotionsphase. Doch wie sieht ein gutes Exposé aus? Doktorandinnen aus verschiedenen Fachdisziplinen stellen Ihre Exposés vor und geben Tipps.</p> <p>Referentinnen: Ehemalige Mentees, <b>Termin wird noch bekannt gegeben</b> Ort: <b>Greifswald</b></p>
● Juli 2024	Zusatzangebot digital <b>Internationale Möglichkeiten in der Promotionszeit</b>	<p><b>Für Interessierte:</b> Ob für Absolventinnen, Doktorandinnen oder als wissenschaftliche Mitarbeiterin – das Erasmus+ Programm sowie Förderungsmöglichkeiten über den DAAD und weitere Stipendiengeber bieten (finanziell) attraktive Möglichkeiten Auslandsaufenthalte zu realisieren. Beantragung, Ablauf und mögliche Inhalte unterschiedlicher Mobilitätsoptionen werden vorgestellt.</p> <p>Referent*innen: Dr. Sebastian Krumpel, Roberta Wirminghaus, International Office Universität Greifswald <b>Termin wird noch bekannt gegeben</b> Ort: <b>Digital</b></p>
● Juli 2024	<b>Abschluss mit Zertifikatsübergabe</b>	<p>Rückblick auf Programmverlauf und Programmeffekte, Auswertung der Abschlussequation, Verabredungen zum weiteren Netzwerken, Zertifikatsübergabe und Aufnahme in das Alumnae-Programm.</p> <p>Referentinnen: Angela Hoppe und Mentorinnen <b>Termin wird noch bekannt gegeben</b> Ort: <b>Greifswald</b></p>

---

Darüber hinaus empfehlen wir die individuelle Teilnahme an Seminaren der [Graduiertenakademie Greifswald](#). Das [Kompetenznetzwerk](#) bietet ebenso attraktive Workshops, die von Mitarbeiter\*innen der Universität Greifswald, des Studierendenwerkes und der Berufsberatung der Arbeitsagentur Greifswald organisiert werden.

Programmverantwortung: Angela Hoppe, KarriereWegeMentoring