



# Karriere:MINT Mentoring Seminarübersicht

Dezember 2020 – Oktober 2021 | Hochschule Wismar

Dezember 2020    **Auftaktveranstaltung**

Der Programmauftakt hat zum Ziel, dass sich die Teilnehmerinnen kennenlernen, zu einer Gruppe zusammenfinden und sich vernetzen.

Nur wenn es ein vertrauensvolles Miteinander gibt, können sich die Teilnehmerinnen der Gruppe öffnen und sich gegenseitig nachhaltig am besten unterstützen. Hier ist auch der Platz, um der Koordinatorin und der Coach rund um das Mentoring-Programm und den eigenen Erwartungen Löcher in den Bauch zu fragen

**Koordinatorin:** Susanne Baars

**Coach:** Carmen Kurbjuhn

([KompetenzKontor](#) | Beratung • Coaching • Mediation)

**Online:** 16. Dezember, 17.30 - 19.00 Uhr |

der Link zum virtuellen Veranstaltungsraum wird einige Tage vorab per Mail versendet

---

ab Januar 2021    **Digital Peer & Network  
Coaching**

*Peer Coaching-Begleitung mit der Working Out Loud-Methode*

In **monatlichen max. 90-minütigen virtuellen Terminen** treffen sich die Teilnehmerinnen, um kontinuierlich gemeinsam an jeweils einem Ziel ihrer Wahl zu arbeiten und dabei die anderen in ihrem Prozess zu unterstützen.

Die Peer Group lernt dabei, wie Ziele über Vernetzungen auch außerhalb der Peer Group zu erreichen sind. Diese Methode dient der Entwicklung und Einübung neuer Gewohnheiten.

**Coach:** Carmen Kurbjuhn

**virtuell:** ab 17:30 Uhr | die genauen Tage werden am 16.12.2020 abgesprochen | pro Teilgruppe max. 5 Teilnehmerinnen

ab Januar 2021

**Digital Netquest® Briefing**

Das Digital Netquest® Briefing läuft über 12 Wochen. Die Teilnehmerinnen treffen sich mit erfahrenen Coachs und ausgewiesenen Netzwerkexpertinnen. Interaktiv werden in den Treffen die Herausforderungen bearbeitet.

Die Termine sind offen für aktuelle, zukünftige und vorherige Mentees des Karriere:MINT Programms der Verbundhochschulen Bremerhaven und Wismar

**Referentinnen:** Jasmin Döhling-Wölm | Dr. Kathrin Marter

**virtuell:** mittwochs; 16.30Uhr - 17.30Uhr | Start am 6.Januar |

der Link zum virtuellen Veranstaltungsraum wird einige Tage vorab per Mail versendet

---

April 2021

**Zwischenevaluation Online**

---

April 2021

*Online Coaching*  
**strategische  
Netzwerkanalyse**

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit Ihre Netzwerkaktivitäten systematisch zu analysieren, gezielt für Ihren Karriereweg zu optimieren und Übung darin zu gewinnen, die eigenen Stärken authentisch einzubringen.

Netzwerke sind wichtige Werkzeuge für die Karriereentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz. Die Teilnehmerinnen erarbeiten sich angeleitet und moderiert durch zahlreiche Reflexionswerkzeuge und Mikroübungen, Antworten und Strategien zum Leben ihrer Werte und Verwirklichung ihrer persönlichen und beruflichen Ziele.

**Coach:** Dr. Kathrin Marter

**virtuell:**

1.Durchgang: 7.April, 13.00 - 18.00 Uhr

9.April, 09.30 - 14.00 Uhr

2. Durchgang: 21. April, 13.00 - 18.00 Uhr  
23. April, 09.30 - 14.00 Uhr

die Gruppeneinteilung wird am  
16.12.2020 abgesprochen | pro  
Teilgruppe max. 10 Teilnehmerinnen

---

Mai 2021  
*Online Coaching*  
„Your way to your digital  
performance“

Das Online-Coaching unterstützt die Teilnehmerinnen, für sich ein authentisches, souveränes und selbstbewusstes Auftreten im virtuellen Raum zu entwickeln.

- virtuelle Präsenz in Videokonferenzen souverän zu gestalten
- auch digital selbstbewusst Kontakt halten können
- ausdrucksstarke, authentische und klare Kommunikation

**Coach:** Carmen Kurbjuhn

**virtuell:** 2 Tage Anfang Mai, die via Doodle abgestimmt werden

---

Oktober 2021  
*Online Coaching*  
**Bring Dynamik in dein  
Mindset**

Unsere inneren Einstellungen haben einen großen Anteil daran, wie wir uns in unterschiedlichen Situationen verhalten. Unser Denken bestimmt unser Verhalten und somit auch die jeweilige Wirkung, die wir erzielen.

Das Gruppen-Coaching hat die Förderung eines Mindset Shifts hin zu Vertrauen in die eigene Intuition, Vision und Stärke (Selbstvertrauen) als Ziel. Es unterstützt das eigene Potenzial durch einen kreativen Prozess zu schärfen, Vertrauen in die persönlichen Stärken und Fähigkeiten zu entwickeln und ein starkes Mindset mit Neugierde, Vertrauen und Mut zu prägen.

**Coach:** Carmen Kurbjuhn

**virtuell:** 2 Tage in KW 41, die via Doodle abgestimmt werden

Oktober 2021      **Abschlusstreffen**

Beim Abschlusstreffen steht der Fokus auf das Resümee des Programms sowie auf das Feiern des Erreichten.

Zukunftsweisend wird darauf geschaut, wie die Gruppe sich auch nach dem Programmende weiter unterstützen und vernetzt bleiben kann.

**Koordinatorin:** Susanne Baars

**Coach:** Carmen Kurbjuhn

**virtuell:** ab 17:30 Uhr | der genaue Zeitpunkt wird am 16.12.2020 abgesprochen

---

Oktober 2021

**Abschlussevaluation Online**

Stand: 2. November 2020