



# LEITFADEN für Mentees



KarriereWegMentoring  
Wirtschaft M-W

Individuell Karriere gestalten

## Mentoring - der Beginn Ihrer individuellen Karriereplanung.



Liebe Mentees,

herzlich willkommen zu unserem landesweiten Programm KarriereWegeMentoring-Wirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern. Sie stehen auf der Schwelle zum Berufsleben und wünschen sich Unterstützung im Hinblick auf Ihre individuelle Karriereplanung und Persönlichkeitsentwicklung. Unser Mentoringprogramm kann Ihnen an dieser Stelle behilflich sein.

Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen Orientierung zur Gestaltung Ihrer Rolle als Mentee geben. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen, bei weiteren Fragen wenden Sie sich gern an uns.

Prof. Dipl.-Ing. Andrea Gaube  
Gleichstellungsbeauftragte der  
Hochschule Wismar

Prof. Dr. phil. Marion Musiol  
Prorektorin für Studium, Lehre,  
Weiterbildung und Evaluation,  
Hochschule Neubrandenburg

Eva-Maria Mertens  
Gleichstellungsbeauftragte,  
Fachhochschule Stralsund

Monique Frähmke  
Verbundmanagerin,  
Fachhochschule Stralsund

Durch Mentoring wird die Mentee bei der Gestaltung und Weiterentwicklung ihres beruflichen Karriereweges begleitet und profitiert zudem von den beruflichen sowie persönlichen Erfahrungen ihrer Mentorin oder ihres Mentors.

#### *Mentoring aus Sicht unserer Mentees:*

*„Den Blick für neue Zukunftsperspektiven öffnen und sich persönlich weiterentwickeln.“*

*„Sich Gedanken zur Karriere, seinen Vorstellungen etc. in einem geschützten Rahmen in konzentrierter Form machen und so viel Zeit und Energie sparen.“*

*„Ein Muss für alle, die ihre Karriere bewusst steuern wollen.“*

*„Ich habe mehr Selbstbewusstsein, weniger Angst vor der Zukunft und mehr das »Ich zeige es Ihnen«-Gefühl.“*



*» Mentorin zu sein, ist ein Ehrenamt und für mich, wie es das Wort innehat, eine Ehre. Die über Jahrzehnte entstandenen Netzwerke kommen mir und somit besonders im aktuellen Projekt meiner Mentee zugute. «*

*Astrid Gipp, Heilerzieherin, Kindheitspädagogin (B.A.), Dozentin*



## ELEMENTE UNSERES KARRIEREWEGE MENTORING-PROGRAMMES

Im Mittelpunkt des Mentoring-Prozesses stehen Ihre Karrierestrategie sowie Ihre Persönlichkeitsentwicklung.

In individuellen **Seminaren** und **Workshops** schärfen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil, Ihre Kommunikationskompetenz sowie Ihre Werte in Bezug auf die berufliche und persönliche Karriereplanung. Ebenso bereiten Sie sich auf eine verantwortungsvolle Aufgabe vor und werden für Führungskompetenzen sensibilisiert.

Ihre Mentorin oder Ihr Mentor steht Ihnen unterstützend zur Seite, wird Sie bei aktuellen Fragen und Schwierigkeiten beraten, Sie über wesentliche „Spielregeln“ und Abläufe im Berufsleben informieren und an seinen oder ihren eigenen beruflichen Erfahrungen und Strategien teilhaben lassen. Idealerweise werden Sie in die Netzwerke Ihrer Mentorin bzw. Ihres Mentors eingeführt und erhalten wichtige Tipps zum Aufbau und Pflege dieser.

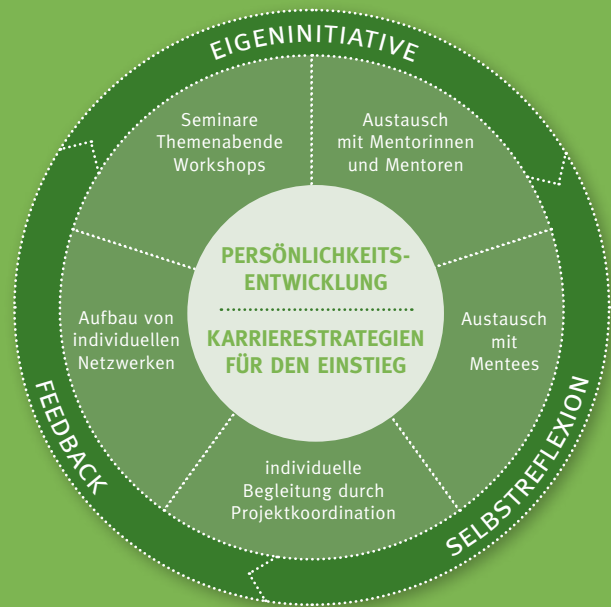
Im **Austausch mit anderen Mentees** lernen Sie verschiedene Sichtweisen und Alternativen in der Karriereplanung kennen und können eigene Problemsituationen mit Gleichgesinnten diskutieren.

Die Projektkoordinatorinnen und Projektkoordinatoren begleiten Sie individuell durch den gesamten Mentoring-Prozess. Bei Fragen und Konfliktsituationen werden Sie kompetent beraten. Um Ihre Ziele und Wünsche umzusetzen, werden Sie bei der Themenwahl für geplante Seminare und Workshops aktiv mit eingebunden.

*Um den größtmöglichen Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bedarf es Ihrer persönlichen Eigenverantwortung sowie -motivation.*

Während des gesamten Mentoring-Prozesses erhalten Sie konstruktives **Feedback**, wodurch Sie sich eigener persönlicher Stärken und Schwächen bewusster werden und diese gezielt für Ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen können. Sie als Mentee sollten Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor sowie den Projektkoordinatorinnen und -koordinatoren ebenfalls Rückmeldung geben, um eine positive Mentoring-Beziehung aufrecht zu erhalten und den Mentoring-Prozess individuell mitzugestalten.

Insgesamt verlassen Sie das Mentoring-Programm mit mehr Selbstbewusstsein und einer gestärkten Persönlichkeit. Sie sind in der Lage, Ihre Entscheidungen und **Strategien zu reflektieren**, um so auch in Zukunft Ihre Schlüsselkompetenzen und Karrierepotenziale zu erkennen, zu erweitern und erfolgreich einzusetzen.





*» Das Projekt hat mir an der richtigen Stelle, zum für mich richtigen Zeitpunkt das nötige Selbstbewusstsein für meine berufliche Zukunft gegeben. Ohne das Projekt wäre ich wahrscheinlich nicht so motiviert, selbstbewusst und gut aufgestellt für meine Zukunft. «*

## VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE ERFOLGREICHE MENTORING-BEZIEHUNG SIND

### // Offenheit und Vertrauen

Aufgrund der zum Teil sehr persönlichen Gesprächsinhalte ist gegenseitiges Vertrauen oberstes Gebot. Haben Sie daher auch den Mut, Schwächen und Sorgen anzusprechen.

### // Verbindlichkeit und Regelmäßigkeit

Eine effektive Mentoring-Beziehung entsteht durch regelmäßigen Kontakt und verbindliche sowie kontinuierliche Termine.

### // Freiwilligkeit und hierarchieloser Umgang

Beim Mentoring profitieren beide Seiten von den Sichtweisen und Erfahrungen des jeweils anderen, wenn die Beziehung auf persönlichem Interesse beruht und Sie sich gegenseitig auf Augenhöhe begegnen.



## TO DO'S FÜR SIE ALS MENTEE

### // Seien Sie aktiv und offen

Halten Sie den Kontakt zu Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor aufrecht, seien Sie neugierig. Für die Vereinbarung neuer Termine sind Sie als Mentee verantwortlich. Sprechen Sie ehrlich und offen über Stärken und Schwächen, Ideen und schwierige Situationen.

### // Formulieren Sie Ihre Ziele

Je klarer Sie Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor Ihre beruflichen sowie privaten Wünsche und Zielsetzungen erläutern, desto gewinnbringender kann Sie Ihre Mentorin oder Ihr Mentor bei der Erreichung dieser unterstützen.

### // Seien Sie mutig und risikobereit

Ihre Mentorin oder Ihr Mentor wird keine Entscheidungen für Sie treffen. Entwickeln Sie daher erste Ideen für die Erreichung Ihrer Ziele als Grundlage für ein Gespräch und wandeln Sie die gewonnenen Ergebnisse und Empfehlungen der Mentorin oder des Mentors in zielführende Handlungsstrategien um.



*» Der Austausch mit meinem Mentor half mir, meine eigenen Potentiale und Fähigkeiten besser einzuschätzen und selbstbewusst vermarkten zu können. «*



## Mentoring steht für -

wertvolle Einblicke in Branchennetzwerke, Empfehlungen für Ihre Karrierestrategie, Erkenntnisse durch Seminare und Workshops.  
*Starten Sie Ihre Karriere jetzt. Werden Sie Mentee!*

### VERBUND DER HOCHSCHULEN IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

#### Hochschule Neubrandenburg

Postfach 11 01 21  
17041 Neubrandenburg  
mentoring@hs-nb.de

#### Fachhochschule Stralsund

Zur Schwedenschanze 15  
18435 Stralsund  
karrierewege@fh-stralsund.de

#### Hochschule Wismar

Philipp-Müller-Straße 14  
23966 Wismar  
karriere@hs-wismar.de



Hochschule Neubrandenburg  
University of Applied Sciences

