

## Workshops – zweites Halbjahr 2024 -

Stand 27.08.2024 Änderungen vorbehalten

**26.09.2024 &  
01.10.2024**

Jeweils  
14.00 – 17.30 Uhr  
Online

### **Authentisch & sicher auftreten**

Referentin: Dr. Anna Schwenke

Der Eindruck zählt: Dabei kann es der erste, der letzte oder ein anderer besonderer Eindruck sein, der maßgeblich in Erinnerung bleibt. Fakt ist, dass wir nicht nur dadurch Eindruck hinterlassen, WAS wir sagen, sondern auch WIE wir es sagen. Du lernst im praxisorientierten Workshop wie Sprechen und Stimme sicher, authentisch und reflektiert eingesetzt werden können. Durch Übungen wird die Wahrnehmung auf das eigene Kommunikationsvermögen gelegt und dabei ausgebaut, damit du zukünftig (noch) selbstbewusster sprechen und wirken kannst.

**16.10.2024**

16.00 – 20.00 Uhr  
Online

### **Erfolgreich verhandeln**

Referentin: Fr. Rätker, Hesse&Schrader  
finanziert über Techniker Krankenkasse

Wie führt man Verhandlungen, was ist dabei wichtig und wie bereitet man sich im Vorfeld darauf vor. Diese Fragen stehen im Fokus dieses interaktiven Vortrages. Folgende Themen werden dabei behandelt:

- Unterscheidung zwischen Konflikt und Verhandlung
- Kooperative und konfrontative Verhandlungstechniken
- Innere Haltung vor Gehaltsverhandlungen
- Handlungsspielräume in Gehaltsverhandlungen
- Analyse persönlicher Verhandlungs- und Vermeidungsstrategien
- Vergegenwärtigung des persönlichen Berufsprofils
- Checkliste zur Vorbereitung
- Umgang mit widersprüchlichen Angaben oder diskriminieren den Aussagen
- Gezielter Einsatz von Sprache und Körpersprache
- Definition von Zielen und Erfolgskriterien

**25.10.2024**

08.30 – 16.30 Uhr  
HOST

### **Frauen führen anders - Führung in einer dynamischen VUCA-Welt**

Referentin: Rita Nerbe-Marx, parascout  
consulting & coaching GmbH

In den letzten Jahren hat sich in der Führungsrolle einiges verändert: Die Leistungsanforderungen haben in allen Bereichen zugenommen; die Komplexität einzelner Aufgaben und Projekte ist weiter angestiegen und die Kommunikationsschnittstellen haben sich ebenfalls vervielfacht. Führung und Zusammenarbeit in multinationalen Teams und die Abstimmung mit einer Vielzahl von internen und externen Ansprechpartner:innen erfordern darüber hinaus ein hohes Maß an zeitlicher Disziplin.

In diesem Workshop lernst du deine eigene Persönlichkeit und deine Selbstwirksamkeit in Bezug auf Führung in einer dynamischen VUCA-Welt\* erkennen. Du erhältst dabei die Gelegenheit, die wichtigsten Führungsaufgaben kennenzulernen und daraus Strategien für dein eigenes Führungsverhalten zu entwickeln. Weiterführend wird ein Abgleich zwischen dem Fremd- und Eigenbild geschaffen, so bist du für die spätere berufliche Rolle als Führungskraft aber auch im Studium durch die Erkennung der eigenen Potenziale bestens gerüstet.

**08.11.2024 &  
12.11.2024**

Jeweils  
14.00 – 17.15 Uhr  
Online

### **Gekonnt kotern – die Kunst der spontanen Rhetorik**

Referentin: Petra Schmuck

Im Workshop lernst du anhand von unterschiedlichen Übungen, du die wichtigsten Schlagfertigkeitstechniken und wie du Bemerkungen spielerisch und mit Witz entkräften kannst. Darüber hinaus werden folgende Inhalte vermittelt:

- Überwinden von Sprachhemmungen und spontanen Reagieren
- Souverän und mit rhetorischem Geschick Grenzen ziehen
- Lenken von Gesprächen
- Gezieltes Einsetzen von Körpersprache und Stimme
- Auflockern angespannter Gesprächssituationen

**Im Dezember**  
(genauer Termin folgt)

### **Abschlussreflexion - Mentetreffen**

Moderation: Tanja Sonntag

Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.

## Workshops – erstes Halbjahr 2024 -

<p><b>21.03.2024</b> 09. – 14.00 Uhr Haus 21, Raum 103 bis 106</p>	<p><b>Einführungsworkshop Mentoring</b> Referentin: Tanja Sonntag</p>	<p>Gegenseitiges Kennenlernen &amp; Festlegung der gemeinsamen Definition der Gruppe. Projektinhalte und Ablauf des Mentoring, Organisatorisches; Rollen in der Mentoring-Beziehung, Vorbereitung der ersten Treffen mit den Mentor*innen, Austausch zu Karrierethemen</p>	
<p><b>26.03.2024</b> 09. – 17.00 Uhr Haus 3, Alter Senatssaal</p>	<p><b>Karriereplanung – Was passt zu mir und meinen Werten</b> Referenten: Alexander Wright und Tanja Sonntag</p>	<p>Unterstützung bei der Karriereentscheidung; Analyse und Reflexion der eigenen Werte&amp;Kompetenzen; Entwicklung individueller Karriereziele im sozialen und beruflichen Kontext. Gewinnung von Klarheit im Prozess der eigenen Karriere- und Zukunftsplanung; bewusste Wahrnehmung der eigenen Ressourcen. Optional kann die Kompetenzanalyse nach KODE von jeder Teilnehmerin durchgeführt und als Start in die Reflexion genutzt werden.</p>	
<p><b>04.04.2024</b> 15.45 -17.15 Uhr Haus 21, Raum 103 bis 106</p>	<p><b>Online-Bewerbungen - Tipps für die Gestaltung</b> Referentin: Tanja Sonntag</p>	<p>In Zeiten der Digitalisierung ist die Online Bewerbung (der Begriff umfasst synonym oft sowohl eine E-Mail-Bewerbung genauso wie eine Bewerbung via Online Formular) der häufigste Weg und hat schon längst die klassische Bewerbung per Post abgelöst. Doch was macht eine gute Online-Bewerbung aus? Vom Aufbau über die Reihenfolge bis hin zum Anhang geben wir wichtige Hinweise und Tipps für die Online Bewerbung an die Hand und zeigen, worauf beim Schreiben der Bewerbung zu achten ist.</p>	<p>*)</p>
<p><b>16.04.2024/ 23.04.2024</b> jew. 14.00 -17.00 Uhr Haus 3, Alter Senatssaal</p>	<p><b>Erfolgreich und authentisch netzwerken</b> Referentin: Maria Senz</p>	<p>Netzwerken ist nur etwas für extrovertierte Personen ist ein vielgeliebter Irrglaube. In dem Workshop geht es darum, wie man authentisch sein Netzwerk auf- und ausbaut und dabei ggf. die eigenen Vorurteile im Hinblick "Netzwerken" identifiziert. Wie man Angst und Unbehagen auf Networkingevents überwindet und seine Netzwerkstrategie immer wieder überprüft, sowie Soziale Netzwerke für die Kontaktpflege nutzt.</p>	
<p><b>11.04.2024</b> 15.45 -17.15 Uhr Haus 21, PC-Labor III (316)</p>	<p><b>Bewerbungsflyer für Messen gestalten</b> Referentin: Tanja Sonntag</p>	<p>An Messeständen/auf Messebesuche sind Bewerbungsunterlagen nicht gefragt. Punkten sie am Messestand mit der Übergabe ihres Bewerbungsflyers. Auf einer Postkarte/Flyer/Visitenkarte die wichtigsten Fakten visuell interessant darzustellen, dass ist die "Kunst", die im Workshop gleich ausprobiert wird. Dabei sein und am 17.04.2024 auf der SUPA mit dem Flyer überzeugen. ACHTUNG: Bitte unbedingt eigenen Laptop und bisherige Bewerbungsunterlagen (am besten digital) mitbringen</p>	<p>*)</p>
<p><b>15.04.2024</b> 14.00 -17.30 Uhr Haus 4, Hörsaal 6</p>	<p><b>Karriere-Talk - Karrierewege &amp; Insider Tipps von erfolgreichen Businessfrauen</b> Referentinnen: Business-Frauen in MV</p>	<p>Kennen lernen von interessanten Berufsbildern und Werdegängen von erfolgreichen Businessfrauen. Neben dem Vortrag gibt es genügend Raum für Netzwerken und Austausch.</p>	<p>*)</p>
<p><b>18.04.2024</b> 15.45 -17.15 Uhr Online</p>	<p><b>Wieviel verdienen junge Akademiker:innen</b> Referentin: Tanja Sonntag</p>	<p>In manchen Stellenausschreibungen wird neben einer aussagenfähigen Bewerbung auch ein Gehaltswunsch gefordert, spätestens im Vorstellungsgespräch wird nach den persönlichen Gehaltsvorstellungen gefragt. Im Vortrag erfahren sie, wie sie sich auf diese Frage vorbereiten können, wie sich das Gehalt zusammensetzt und welche Datenbanken sie für die Antwort durchsuchen sollten.</p>	<p>*)</p>
<p><b>24.05.2024</b> 08.30 – 16.30 Uhr Haus 21, Raum 103 bis 106</p>	<p><b>Starke Kommunikation für Frauen - souveränes Auftreten, zielgerichtete Kommunikation (in männerdominierten Berufswelten)</b> Referentin: Rita Nerbe-Marx, parascout consulting &amp; coaching GmbH</p>	<p>Im Workshop werden schwierige Situationen analysiert &amp; diese so aufbereitet, dass neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. Wie man sich durch eine klare Kommunikation &amp; ein souveränes Auftreten im positiven Sinne abzugrenzt steht dabei ebenso im Fokus, wie seinen Standpunkt selbstsicher zu vertreten &amp; die eigenen Ziele zu erreichen. Ziel ist, sich im geschützten Rahmen auszuprobieren, die neu erworbenen Optionen &amp; ihre Wirkweise kennen zu lernen &amp; durch Übung mit Feedback sicherer für den nächsten Auftritt zu werden. Alte Muster sollen in neues, sinnvolles Handeln umgewandelt werden. Techniken des wohlwollenden Abgrenzens &amp; das Formulieren eigener Bedürfnisse ergänzen den Workshop, geübt wird anhand von Praxisbeispielen der Teilnehmerinnen.</p>	

\*) Programm innerhalb der Karrierewochen



---

<b>18.06.2024</b> 16.00 – 18.00 Uhr	<b>Moderierte Menteeetreffen</b> Organisation: Tanja Sonntag	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor*innen, Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche
<b>24.07.2024</b> 18.00 – 21.00 Uhr	<b>Moderierte Menteeetreffen</b> Organisation: Tanja Sonntag	Austausch und Vernetzung in der Gruppe. Gruppe als nützliches Netzwerk verstehen. Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche

---

Das Projekt KarriereStartMentoring M-V wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union und des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Ein Verbundprojekt der Hochschulen des Landes M-V.

