

Workshop-Übersicht - 2025 -

Stand 02.04.2025 Änderungen vorbehalten

25.03.2025 09. – 14.00 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Einführungsworkshop Mentoring Referentin: Tanja Sonntag	Gegenseitiges Kennenlernen & Festlegung der gemeinsamen Definition der Gruppe. Projekthinhalte und Ablauf des Mentoring, Organisatorisches; Rollen in der Mentoring-Beziehung, Vorbereitung auf die ersten Termine mit den Mentor*innen, Austausch zu Karrierethemen
25.03.2025 14.00. – 15.30 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Kompetenzanalyse KODE® Referentin: Tanja Sonntag	KODE® ist ein einzigartiges Analyseverfahren zur direkten Messung und gezielten Entwicklung von Kompetenzen. In der Auswertung erfahrt ihr, wie eure Handlungsfähigkeiten zielorientiert auf eure beruflichen Ziele hin entwickeln könnt. Voraussetzung ist die Ausfüllung des vorherigen onlinebasierten Fragebogens.
28.03.2025 14.00 – 17.00 Uhr Online TEIL 1	Karriereplanung – Karriereplanung / Berufsvision in einer VUCA-Welt Referent: Kristian Schubert	Auf dem Weg hin zu einem erfüllenden Beruf gilt es zahlreiche Hürden zu überwinden. Wiederkehrend geistern Studierenden Fragen im Kopf, wie z.B.: „Was will ich später eigentlich machen? Welche Spezialisierung ergibt im Studium für die spätere Berufswahl wirklich Sinn?“ Mit dem nahenden Ende des Studiums werden die Fragen im Kopf zunehmend lauter. Wie können wir also eine Arbeit finden, die wir wirklich schätzen? Einen Job, den wir nicht nur des Geldes wegen machen, sondern weil er uns neben der Sicherheit in hohem Maße Erfüllung, Kollegialität und Kreativität bietet. Wie gelingt dies in einer Welt, die von Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit geprägt ist? Wie können wir jetzt Entscheidungen für unser zukünftiges Leben treffen, wo sich doch beständig so vieles verändert? Der Workshop ermöglicht euch individuelle Antworten auf diese Fragen zu finden. Ihr entdeckt eigene Potenziale und Talente und erhaltet die Möglichkeit in einem sicheren Rahmen zu erforschen, wie, wo und mit wem ihr diese bestmöglich entfalten könnt und wollt.
01.04.2025 14.00 – 17.00 Uhr Online TEIL 2		
15.04.2025 14.00 – 17.00 Uhr Online TEIL 1	Professionelles Netzwerken - Authentisch in Kontakt! Referent: Kristian Schubert	Der Workshop vermittelt, wie es gelingt selbstbewusst und authentisch mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und das persönliche Netzwerk professionell auszubauen. Ihr lernt wertvolle Strategien kennen, um eure Karrierechancen zu erweitern und bedeutungsvolle Verbindungen zu knüpfen. Networking soll Freude bereiten - auch für introvertierte Menschen. Ihr lernt deshalb, wie ihr eure natürlichen Stärken nutzen könnt, um authentische Gespräche zu führen und langfristige berufliche Beziehungen aufzubauen. Der Workshop ist ein Schlüssel zu einem starken beruflichen Netzwerk – ganz ohne sich zu verstellen.
29.04.2025 14.00 – 17.00 Uhr Online TEIL 2		
23.04.2025 15.45 -17.15 Uhr Haus 21, Raum 315	Bewerbungsflyer für Messen gestalten Referentin: Tanja Sonntag	An Messeständen/auf Messebesuche sind Bewerbungsunterlagen nicht gefragt. Punktet am Messestand mit der Übergabe eures 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 07.05.2025 auf der SUPA mit dem Flyer überzeugen. ACHTUNG: Bitte unbedingt eigenen Laptop und bisherige Bewerbungsunterlagen (am besten digital) mitbringen. *)
28.04.2025 17 Uhr wird noch bekannt gegeben	Mentee-Treffen Organisation: Tanja Sonntag	Austausch über Erstgespräche und bisherige Erfahrungen mit Mentor*innen, Klärung von Fragen, Gestaltung Mentoring, Gruppen- und persönliche Wünsche
06.05.2025 15 Uhr Online	SUPA-Pitch-Marathon Online-Veranstaltung	Teilnehmende Unternehmen an der SUPA stellen sich innerhalb eines 3-minütigen Pitches vor und ihr könnt euch danach einen Termin auf der SUPA buchen. So geht ihr vorbereitet auf die Messe und führt darüber hinaus ein Gespräch, dass mehr ist als nur eine kurze gegenseitige Vorstellung. *)

*) Programm innerhalb der Karrierewochen

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.

15.05.2024 14.00 -17.30 Uhr Haus 4, Hörsaal 15	Karriere-Talk - Karrierewege & Insidertipps von erfolgreichen Businessfrauen Veranstaltung: Referentinnen: Business-Frauen in MV	Komme vorbei und lerne interessante Berufsbilder und Werdegänge von erfolgreichen Businessfrauen kennen. Neben den Vorträgen gibt es genügend Raum für Netzwerken und Austausch und natürlich für eure Fragen. 14.00 Uhr Begrüßung & Vorstellung der Rednerinnen 14.10 Uhr Vortrag von Annett Mülling, Geschäftsführerin Wohlfahrtseinrichtungen Hansestadt Stralsund 14.40 Uhr Vortrag von Stefanie Patzelt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Stralsund 15.10 Uhr Pauline Zürn, Mitgründerin und Leitung Effective Bytes, Stralsund 15.40 Uhr 17.30 Uhr Kaffeepause & Austausch Die KarriereTalks richten sich an alle Studentinnen der HOST und Interessierte..	*)
20.05.2025 15.45 -17.30 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Online-Bewerbungen - Tipps für die Gestaltung Referentin: Tanja Sonntag	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.	*)
27.05.2025 15.45 -17.15 Uhr Online	Wieviel verdienen junge Akademiker:innen Referentin: Tanja Sonntag	In manchen Stellenausschreibungen wird neben einer aussagefähigen Bewerbung auch ein Gehaltswunsch gefordert, spätestens im Vorstellungsgespräch wird nach den persönlichen Gehaltsvorstellungen gefragt. Im Vortrag erfahrt ihr, wie ihr euch auf diese Frage vorbereiten könnt, wie sich das Gehalt zusammen setzt und welche Datenbanken ihr für die Antwort durchsuchen solltet.	*)
13.06.2025 08.30 – 16.30 Uhr Haus 21, Raum 105-106	Durchsetzungsvermögen Referentin: : Rita Nerbe-Marx, parascout consulting & coaching GmbH	Ob traditionelle Arbeitswelt oder New Work: Wenn Ideen und Interessen im Berufsleben realisieren wollen, braucht man Durchsetzungskraft. Die Chancen steigen, wenn ihr euch klar und deutlich in solchen Gesprächen positioniert, ohne Beziehungen und Zusammenarbeit nachhaltig zu belasten. Das erreicht ihr, indem ihr eine konstruktive Einstellung zu euch selbst und anderen entwickelt, klare Ziele vor Augen habt und kraftvolle Kommunikationsstrategien nutzt. Erst dann können eure Potenziale und fachlichen Qualitäten, eure Vorschläge und Forderungen von anderen richtig wahrgenommen und anerkannt werden.	
17.06.2025 18.00 Uhr – Ort wird noch bekannt gegeben	meet & great Mentee-&Mentor*innen-Netzwerktreffen Organisation: Tanja Sonntag	Kennenlernen & Austausch der aktuellen Mentor*innen und Mentees.	
17.10.2025 08.30 – 16.30 Uhr	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 lernt ihr eure eigene Persönlichkeit und eure Selbstwirksamkeit in Bezug auf Führung in einer dynamischen VUCA-Welt* erkennen. Ihr erhaltet dabei die Gelegenheit, die wichtigsten Führungsaufgaben kennenzulernen und daraus Strategien für euer eigenes Führungsverhalten zu entwickeln. Weiterführend wird ein Abgleich zwischen dem Fremd- und Eigenbild geschaffen, so seid ihr für die spätere berufliche Rolle als Führungskraft aber auch im Studium durch die Erkennung der eigenen Potenziale bestens gerüstet.	

*) Programm innerhalb der Karrierewochen



21.10.2025 14.00 – 17.15 Uhr Online	„Gekonnt kontern! Schlagfertigkeitstechniken“ Referentin: Petra Schmuck	Im Workshop werden die wichtigsten Schlagfertigkeitstechniken vermittelt, konkret werden folgende Inhalte behandelt: • Typen von Attackierenden • Schlagfertigkeitstechniken • Sprachlosigkeit Allrounder einsetzen
04.11.2025 14.00 – 17.15 Uhr Online	Unternehmenshierarchien & Rollen verstehen und nutzen Referentin: Petra Schmuck	Im Workshop wird schwerpunktmässig auf die Vermittlung von Hierarchieprinzipien, Kommunikationssystemen sowie einem grundlegenden Rollenverständnis in Unternehmen eingegangen, damit ihr dadurch Sicherheit im Umgang mit dem Thema der Macht und Rollendynamik erhalten. Konkret werden folgende Inhalte vermittelt: Kennenlernen der unterschiedlichen Rollen/Machtverhältnisse in Unternehmen, • Regelwerk im Umgang mit Machtverhältnissen • Hierarchische und non-hierarchische Kommunikationssysteme • Stereotype und Geschlechterdynamik
21.11.2025 13.00 bis 17.00 Uhr Ort folgt	Abschlussveranstaltung - Netzwerkveranstaltung	Zur Vernetzung der letzten 3 Durchgänge innerhalb der aktuellen Förderperiode bis 12/2025 findet an der HOST eine Veranstaltung statt. Eingeladen sind alle Alumna, Mentor:innen und Mentees der 3 Verbundhochschulen und interessierte Studentinnen.
Im Dezember (genauer Termin folgt)	Abschlussreflexion - Mentetreffen Moderation: Tanja Sonntag	Abschluss-Runde & Reflexion, Erfahrungsaustausch