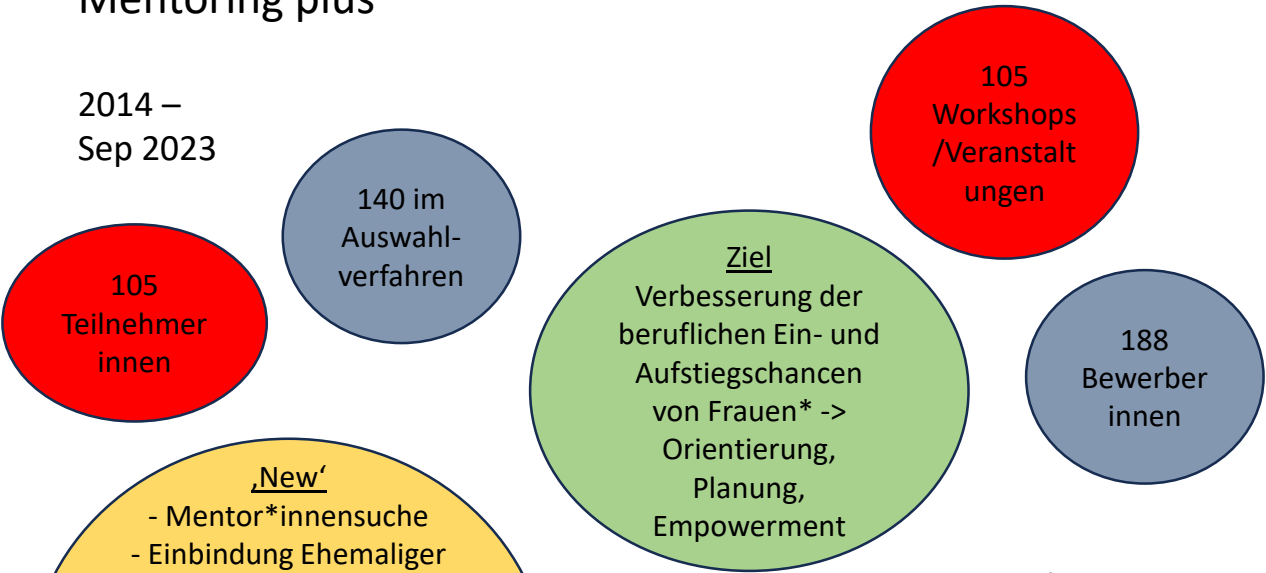
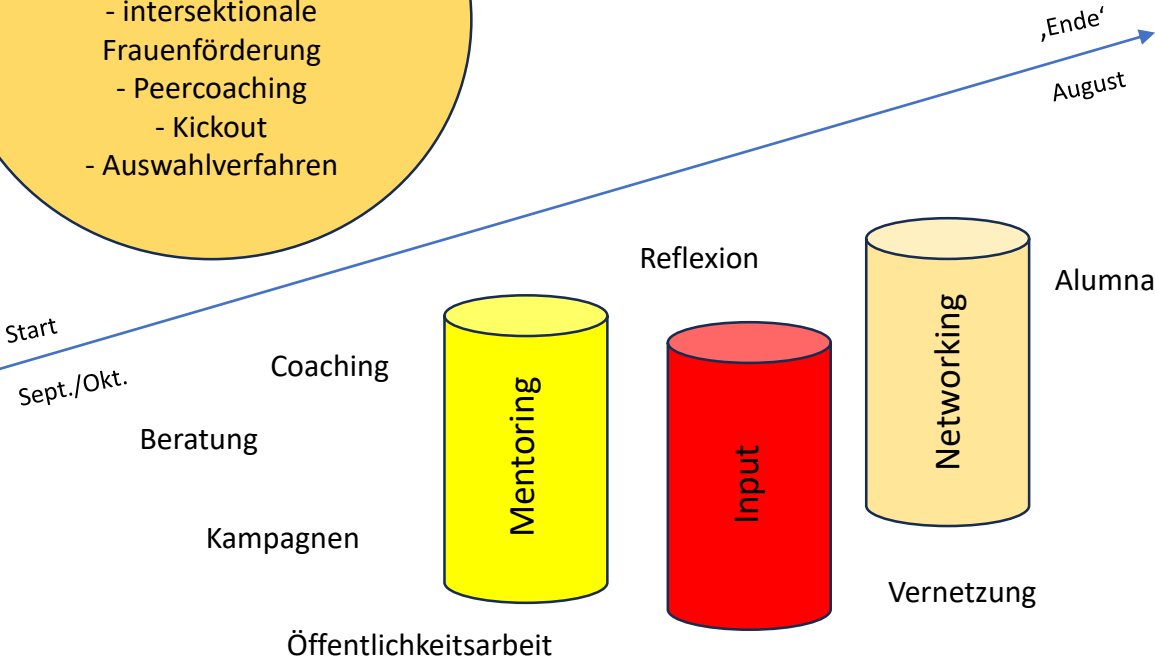


Mentoring plus

2014 –
Sep 2023



9 Durchgänge



Mentoring

- Kick Off
- Zielvereinbarung
- Treffen alle 4-6 Wochen
- Halbzeitbilanz
- Gespräche
- Lunchtalks
- Abschluss

Input

- Workshops
- Webinare
- „Kaminabende“
- Veranstaltungsreihe für Ehemalige und ?

Networking

- Mentoringbeziehung, Erfolgsteam
- Netzwerktreffen
- Barcamp
- Potsdam Graduate School und Koordinationsbüro für Chancengleichheit
- Ehemalige
- LinkedIn und Co

Aufgaben und Benefits der Mentee

Benefits

- Gemeinsames Kennenlernen und voneinander Lernen
- Persönlichkeitsentwicklung, auch durch Workshops
- (berufliche) Klarheit
- Empowerment
- Horizonterweiterung und neue Perspektiven
- neues Mindset, neue Sprache
- Netzwerk/ Kontakte
- Sich weiter kennenlernen
- Safe Space
- Zeit, die da ist und die man für sich reserviert
- Schwarmintelligenz/ Brainstormingpower
- Erweiterung des Selbstbildes

Aufgaben

- Selbstreflektion
- Zuhören und Ideen einbringen
- Zuverlässigkeit für Buddys und Mentor*innen
- Zielsetzung
- Offenheit
- (Be-)Wahrung des Safe Spaces
- Verbindlichkeit
- Feedback
- Proaktivität/ sich trauen
- Wertschätzender Umgang und Vorschussvertrauen
- Sich Zeit nehmen und wirklich da sein

Aufgaben

- Motivation
- Offenes Ohr für kurze spontane Fragen zur Verfügung stehen
- Offenheit
- Einlassen auf Prozess und Themen der Mentee
- Da sein und Zeit haben
- Einbringung eigener Ideen und Kontakte
- Mit Rat und Tat zur Seite stehen
- Bewusstsein für eigene Position
- Eigenen Werdegang teilen
- Begleitung statt Kontrolle

Benefits

- Lernen, zu beteiligen/eine solche Rolle zu übernehmen
- Bereicherung durch Austausch
- Softskills weiterentwickeln
- Aus der Perspektive der Mentee(s) lernen
- Potentielle neue Kolleg*innen
- Neue Impulse für eigenen Weg
- Entstehung eines neuen Netzwerkes

Aufgaben und Benefits d. Mentor*in

Was kann im Programm schlimmstenfalls passieren?

- Überforderung (zeitlich, Koordination etc.)
- Miteinander passt nicht (mehr) (mit Mentor*in)
- Persönliches Ziel nicht erreichen
- Verwirrung und Unklarheit durch zu viel Input/zu viele Möglichkeiten
- Unverfügbarkeit von Mentor*in und Erfolgsteammitgliedern
- Programm passt nicht mehr (veränderte Lebensumstände)
- Rückkehr in Zoom
- Termine passen alle nicht
- Grenzen werden verletzt

Themen- und Formatwünsche

- Wie kann ich ein berufliches Netzwerk knüpfen?
- Zielformulierung/Was will ich?
- Was ist mir wichtig? Wie sind diese Dinge priorisiert?
- Selbstwert: Wie überwinde ich Unsicherheit und Selbstzweifel?
- Input mit Bewegung kombinieren oder anderen kreativen Formaten (draußen, beim Picknick, Kochen etc.)
- Wie rede ich über Geld und Gehaltsverhandlungen
- Work-Life-Balance
- Die eigenen Möglichkeiten und Grenzen (er)kennen
- Zusammen evtl.. Auch bewegen (Yoga, Waldspaziergang oder Meditieren)
- Wie begegne und erkenne ich Sexismus im Arbeitskontext? Diskriminierung?
- Finanzplanung für meine Unabhängigkeit
- Wie finde ich (generell) für mich den richtigen Weg im Leben?
- Wie finde ich den richtigen Job/Arbeitgeber für mich?

Strategien für deine Mentor*innensuche

- Welche Menschen kenne ich, die jmd. kennen, die ... (Networking privat oder beruflich)
- Welche Bereiche finde ich spannend, welche am spannendsten -> Fokus! (durchforste z.B. LinkedIn, lege dir ggf. zunächst ein Profil zu)
- Was/wen will ich nicht -> was/wen stattdessen?
- Interviews, Podcasts...wer inspiriert mich und warum -> was davon darf in die Mentor*innensuche einfließen?
- Was brauche ich jetzt und wen? Eine Mentor*innen-beziehung ist zeitlich begrenzt!
- Auf welche Ressourcen/Menschen habe ich jetzt schon (sowieso) Zugriff, auf welche noch nicht?
- Career Service/Mentoring -> Netzwerk, Berufsfeldseiten, Testimonials...
- Druck raus!
- Unterstützung erbitten (Nicole, Alina, Erfolgsteam, andere Mentees...)