



MENTORING-PROGRAMM

für Doktorandinnen

KarriereWegeMentoring

Landesweites Mentoring
für Doktorandinnen in M-V

Programm

Oktober 2022 – Januar 2024



● Oktober 2022	Einführung in das Mentoring	<p>In dieser ersten Veranstaltung heißen wir Sie herzlich Willkommen im Mentoring-Programm und geben Ihnen die Möglichkeit, alle Mitglieder der neuen Gruppe kennenzulernen! Sie werden in alle Teile und organisatorischen Belange des Programms eingeführt, entwickeln Ihre Ziele für die Mentoring-Phase und Ihre Kriterien für die Auswahl eines idealen Mentors. Außerdem erhalten Sie Anregungen für die Suche nach geeigneten Mentoren und wir besprechen die Rollen von Mentees und Mentoren, bereiten Ihr erstes Treffen vor und vereinbaren die Zusammenarbeit zwischen dem Programm und Ihnen als Mentee. Bewertung des Eintritts.</p> <p>Referentinnen: Annette Ehmler, Angela Hoppe Greifswald: Di. 25.10.2022, 09:00 - 16:30 Uhr Festsaal im IBZ, Bahnhofstr. 2-3</p>
● Oktober 2022	Einführung ins Peer Mentoring	<p>Peer Mentoring ist ein wichtiges Element der KarriereWegeMentoring-Programme. Wir stellen Ihnen verschiedene Instrumente zur Etablierung fester Gruppen vor, wie die "Peer Group Supervision", regelmäßige Schreibgruppen oder "Working Out Loud"-Zirkel. Sie werden außerdem üben, wie Peer-Gruppen gebildet werden und ein erstes Treffen zu vereinbaren.</p> <p>Referentinnen: Annette Ehmler, Angela Hoppe Greifswald: Mi. 26.10.2022, 09:00 - 13:00 Uhr Festsaal im IBZ, Bahnhofstr. 2-3</p>
● Oktober 2022	Workshop-Reihe (ZFF) Drittittel für Forschungsvorhaben nach der Promotion	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.</p> <p>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet.</p> <p>Referent*in: N. N. Do. 27.10.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
● Nov 22-Jan 23	Matching	<p>Mentor*innensuche durch die Mentee, Akquise durch Programmverantwortliche, Erstkontakt und Erstgespräch zwischen Mentee und Mentor*in. Bis 31.01.2023</p>
● November 2022	Workshop-Reihe (ZFF) Internationale Mobilität und Forschungs- aufenthalte im Ausland	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.</p> <p>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet.</p> <p>Referentin: Dr. Carola Häntsch, International Office & N.N. (ZFF) Do. 03.11.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
● November 2022	Workshop-Reihe (ZFF) Projektanträge schreiben und Projektbudgets kalkulieren	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.</p> <p>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet.</p> <p>Referierende: Maria Moynihan, ZFF & Karsten Bunge, Referat Drittittel Do. 10.11.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
● November 2022	Workshop-Reihe (ZFF) Gute wissenschaftliche Praxis - Einstieg und Überblick	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt.</p> <p>Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet.</p> <p>Referent: Dr. Michael Gerhard Schöner, Graduiertenakademie Do. 24.11.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>





<p>● Dezember 2022</p>	<p>Workshop-Reihe (ZFF) Wissenschaft kommunizieren! Praktische Einblicke in die Wissenschaftskommunikation</p>	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt. Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet. Referentin: Julia Lammertz, Stabsstelle Hochschulkommunikation Do. 01.12.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
<p>● Dezember 2022</p>	<p>Schreibwerkstatt Schreibgruppen + Retreat auf Hiddensee</p>	<p>Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring erneut eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet. Bis zu zehn Alumnae aller Programme erhalten die Möglichkeit, sich im dortigen Doktorandenhaus der Universität Greifswald ihren aktuellen Projekten zu widmen. Sei es die Abschlussarbeit, eine Publikation oder ein Förderantrag, die Schreibwerkstatt ist als "Klausurzeit" gedacht, um konzentriert an den eigenen Zielen zu arbeiten. Die Unterbringung erfolgt - je nach pandemischer Lage - in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen. Hiddensee: Mo. - Fr. 05.12. - 09.12.22</p>
<p>● Dezember 2022</p>	<p>Workshop-Reihe (ZFF) Forschungsethik - Vorgaben, Problemfelder und Verantwortung</p>	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt. Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet. Referierende: Dr. Anna-Henrikje Seidlein, Jun.-Prof. Dr. Samuel Tomczyk Do. 08.12.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
<p>● Dezember 2022</p>	<p>Workshop-Reihe (ZFF) Forschungsdatenmanagement – Werkzeuge und anwendungsorientierte Empfehlungen</p>	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt. Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet. Referierende: Prof. Dr. Dagmar Waltemath (Universitätsmedizin, Institut für Community Medicine) und Albert Vass (Universitätsrechenzentrum) Do. 15.12.2022, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
<p>● Januar 2023</p>	<p>Workshop-Reihe (ZFF) Forschungsprojekt beendet - was kann ich mit meiner wissenschaftlichen Expertise nun machen?</p>	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt. Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet. Referent: Steve Wendland, Transferbeauftragter, ZFF Do. 05.01.2023, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
<p>● Januar 2023</p>	<p>Workshop-Reihe (ZFF) Open-Access Publizieren</p>	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt. Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet. Referentin: Stefanie Bollin, Universitätsbibliothek, Open Access Beauftragte Do. 12.01.2023, 12:00 Uhr c.t., digital</p>
<p>● Januar 2023</p>	<p>Workshop-Reihe (ZFF) The Nagoya Protocol - Access and Utilisation of Genetic Resources</p>	<p>Die Workshop-Reihe „Wissenschaft managen“ gibt einen ersten Überblick darüber, wie man sein eigenes Forschungsprojekt initiieren und was man für eine erfolgreich Umsetzung benötigt. Die vom Zentrum für Forschungsförderung und Transfer (ZFF) und der Graduiertenakademie der Universität Greifswald organisierten Online-Veranstaltungen dauern etwa 60 – 90 Minuten und finden über das Online-Tool Zoom statt. Die Zugangsdaten werden Ihnen nach der Anmeldung über die Graduiertenakademie zugesendet. Referent: Prof. Dr. Peter Michalik, Nagoya Officer Do. 19.01.2023, 12:00 Uhr c.t., digital</p>





● Januar 2023	Webcast Karriereplanung	<p>In diesem Workshop dreht sich alles um die Planung der eigenen beruflichen Laufbahn. Im Mittelpunkt steht dabei eine bewusste Auseinandersetzung mit den persönlichen Werten und Stärken, um die eigene Karriere aktiv planen und gestalten zu können. Die Teilnehmerinnen reflektieren zunächst ihre aktuelle Situation in Bezug auf ihre Karriere, um dann systematisch neue Ziele zu setzen und nächste Schritte zu planen. Die Mentees treffen sich vor Ort, die Veranstaltung findet jedoch als Webcast statt. Ein Gruppencoaching oder Einzelcoaching kann mit der Dozentin vereinbart werden für März oder April. Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt, Leipzig Greifswald: Fr. 20.01.2023 - 09:00–16:00 Uhr Festsaal im IBZ, Bahnhofstr. 2-3</p>
● bis März 2023	Mentor*innen-Treffen	Erste (persönliche) Treffen mit dem/der Mentor*in.
● Februar 2023	Schreibwerkstatt Schreibgruppen + Retreat auf Hiddensee	<p>Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring erneut eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet. Bis zu sechs Alumnae aller Programme erhalten die Möglichkeit, sich im dortigen Doktorandenhaus der Universität Greifswald ihren aktuellen Projekten zu widmen. Sei es die Abschlussarbeit, eine Publikation oder ein Förderantrag, die Schreibwerkstatt ist als "Klausurzeit" gedacht, um konzentriert an den eigenen Zielen zu arbeiten. Die Unterbringung erfolgt - je nach pandemischer Lage - in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen. Hiddensee: 13.–17.02.2023</p>
● März 2023	Workshop Konstruktiver Umgang mit Konflikten	<p>Wissenschaftlerinnen stehen im ständigen Spannungsfeld zwischen Kooperation und Konkurrenz innerhalb eines Teams, zwischen persönlicher Zielverfolgung, Team- und Projektinteressen. Hinzu kommen verschiedene Rollenverständnisse, mit denen man im wissenschaftlichen Alltag Kolleg*innen und Vorgesetzten begegnet. Anhand introspektiver Methoden und Simulationsübungen erlernen die Mentees, Konflikte zu erkennen, darüber zu kommunizieren und Lösungen in die Wege zu leiten. Es wird eine anschließende individuelle Prozessbegleitung angeboten. Referentin: Dr. Janina Bach, Berlin Greifswald: Do./Fr. 02./03.03.2023 – 09:00–14:30 Uhr + Optionale Einzelcoachings am Nachmittag 14:45–18:30 Uhr (Donnerstag) und 14:45–17:30 Uhr (Freitag)</p>
● März 2023	Zusatzangebot Bewerbungsmappen-Check	<p>Für Interessierte: Im vertraulichen Kreis regen wir einen Austausch an zu einzelnen Fragen in Bezug auf Bewerbungen und bringen gute Beispiele für Lebensläufe und Anschreiben mit. Referentinnen: Annette Ehmler und Angela Hoppe Greifswald: Donnerstag, 23. März 2023, 14 – 16 Uhr im IBZ</p>
● April 2023	Zwischenevaluation	<p>Reflexion der individuellen Entwicklung und des bisherigen Nutzens des Mentoring-Programms für die berufliche Laufbahn, Austausch über Erfahrungen in den Mentoring-Tandems, Vorstellung der Evaluations-Ergebnisse, Planung der Schritte für die verbleibende Programmzeit. Referentin: Annette Ehmler Greifswald: Weitere Informationen folgen.</p>
● Mai 2023	Zusatzangebot Interaktiver Vortrag digital Einstieg in die Gute wissenschaftliche Praxis	<p>Für Interessierte: „Wissenschaftliche Integrität bildet die Grundlage einer vertrauenswürdigen Wissenschaft“, heißt es in der Präambel der Leitlinien zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis der DFG. Der interaktive Vortrag erläutert, was in diesem Zusammenhang wissenschaftliche Integrität bzw. wissenschaftliches Fehlverhalten bedeutet und anhand der gängigsten Probleme in Fragen der Betreuung und des Datenmanagements zeigen, dass es zwischen beiden Extrema Grauzonen gibt. Die Mentees erhalten einen Überblick über die wichtigsten nationalen und internationalen Regelwerke zur Einhaltung guter wissenschaftlicher Praxis und lernen die für die Universität Greifswald spezifische Satzung und das bestehende Ombudssystem kennen. Referent: Dr. Michael Schöner, Graduiertenakademie Digital: Freitag, 5. Mai 2023 von 9 – 10.30 Uhr Anmeldung hier</p>





<p>• Mai 2023</p>	<p>Zusatzangebot Gute wissenschaftliche Praxis – Publikation und Autorschaft</p>	<p>Für Interessierte: Aufbauend auf den interaktiven Vortrag vom 5. Mai geht es in der Veranstaltung um Fragen wie: Was müssen Sie als Forscherinnen getan haben, um die Autorschaft zu verdienen? Was reicht nicht aus, um Autorin zu sein? Welche Rechte und Pflichten ergeben sich für Sie als Autorinnen? Wer legt fest, wer Autor bzw. Autorin sein darf? Wie können Sie sich im Konfliktfall verhalten? Die Leitlinien der DFG zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis geben vermeintlich einfache Regeln vor, deren Umsetzung sich in der Praxis häufig komplizierter gestaltet und Konfliktpotential in sich birgt. Die o.g. Fragen werden gemeinsam besprochen, anhand von Fallbeispielen, die der Referent mitbringt. Referent: Dr. Michael Schöner, Graduiertenakademie Greifswald: Montag, 8. Mai 2023 von 9 – 13 Uhr, im IBZ Oder digital: Montag, 15. Mai 2023 von 9 – 13 Uhr Anmeldung hier</p>
<p>• Mai 2023</p>	<p>Zusatzangebot Vortrag digital Mental Health Imposter-Gefühle-Selbstzweifel verstehen und Selbstvertrauen stärken als Gast im Female Career Programm der Universität Köln</p>	<p>Für Interessierte und Alumnae: Ein häufiges Gefühl von Selbstzweifeln, Unsicherheit und Angst, dass andere denken, wir seien nicht gut genug in dem, was wir tun - kommt Ihnen das bekannt vor? Damit sind Sie nicht alleine. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie ... diese Gefühle erkennen und sich nicht davon lähmen lassen,... zwischen Alltagsangst und den negativen Denkmustern, die uns zurückhalten, unterscheiden und... Ihr Selbstbewusstsein stärken können, um eine neue Denkweise zu schaffen, die es Ihnen erlaubt, Ihre Erfolge zu anzuerkennen. Sie erfahren die Hintergründe des Imposter-Phänomens und erhalten konkrete Handlungsempfehlungen, um Selbstzweifel und Unsicherheit langfristig zu überwinden. Referentin: Larissa Leienbach, Coach & DEI Managerin bei Uniper Larissa Leienbach, Wirtschaftsingenieurin, hat verschiedene Berufe ausgeübt, bis sie eine Stelle als konzernweite Diversity, Equity & Inclusion Managerin antrat. Auf diesem Weg boten sich Gelegenheiten, um mit Imposter-Gefühlen konfrontiert zu werden und diese zu überwinden. KarriereWegeMentoring nimmt als Gast an der Reihe „Berufsstrategien für Frauen“ teil. Anmeldungen Universität Köln hier. Digital: Donnerstag, den 11. Mai von 16 – 17.30 Uhr</p>
<p>• Mai 2023</p>	<p>Zusatzangebot Mental Health Walk & Talk</p>	<p>Für Interessierte und Alumnae: Das Wissenschaftssystem ist geprägt von hohem Leistungsdruck und Zielkonflikten, was mit einer Vielzahl an Herausforderungen verbunden ist. Walk&Talk Spaziergänge sind ein neues Angebot, mit uns Programmverantwortlichen und anderen Mentees in Bewegung und den „Kopf frei“ zu (be-)kommen. Geplant ist eine Runde über den Deich der Salzwiesen (Caspar-David-Friedrich-Blick) am Ryck entlang. Gesprächspartnerinnen: Annette Ehmler und Angela Hoppe, KWM Greifswald: Freitag, 12. Mai 2023 von 13.30 – 14.30 Uhr Treffpunkt Ernst-Lohmeyer-Platz, vor dem Eingang der Bibliothek Anmeldung hier</p>
<p>• Juni 2023</p>	<p>Zusatzangebot digital Mental Health Stress und innere Glaubenssätze</p>	<p>Für Interessierte und Alumnae: Fühlen wir uns gestresst, suchen wir die Ursachen öfter im Außen und finden meist Erklärungen dafür. Bei der Suche nach Gründen für einen hohen Stresspegel können wir den Blick auch nach innen richten. Manchmal stehen wir uns im Weg, indem wir uns zum Beispiel selbst unter Druck setzen oder sehr streng mit uns sind. Die Auseinandersetzung mit unseren inneren – meist unbewussten - Glaubenssätzen ist ein Weg, in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. In diesem Workshop geht es darum, unsere inneren Glaubenssätze kennenzulernen und zu hinterfragen mit dem Ziel, bessere und gesündere zu finden. Referentin: Medje Prahm Digital: Mittwoch, 21. Juni 2023, 13.30 – 15.30 Uhr Anmeldung hier</p>
<p>• Juni 2023</p>	<p>Workshop Self Marketing</p>	<p>Being aware of one's own competences, skills, roles and communication is a sound basis to build on one's own achievements for further networking and career development. But presenting skills where they are needed is often found to be a difficult challenge. Self-marketing and active networking are often associated with the idea of stressful small talk and the feeling of not being in contact with the "right" people. In this workshop, participants learn to market themselves, reflect and develop an individual competence profile and awareness of personal values. In addition, networking and how to present oneself authentically will be addressed. Referentin: Dr. Christine Kohistani von saminworld Dienstag, 27. Juni 2023, 14.00 – 17.15 Uhr und Mittwoch, 28. Juni 2023, 9.00 bis 12.15 & 13.15 bis 16.30</p>





• Juni 2023

Zusatzangebot
Mental Health
Gesund bouldern

Für Interessierte und Alumnae: „Das Schwere mit Leichtigkeit [...] überwinden.“, so beschreibt Bernd Arnold das zentrale Ziel des Kletterns. In dem Workshop *Gesund Bouldern* lernen wir grundlegende Klettertechniken, indem wir beim Bouldern vordefinierte Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden in Absprunghöhe lösen. Gleichzeitig stellen wir eine Verbindung zu alltäglichen Themen her, um mithilfe des Kletterns relevante Ressourcen zu stärken. Euch erwartet eine Boulder-Session, die sowohl aus kletterspezifischen und achtsamkeitsbasierten Übungen als auch theoretischen Input zu Selbstwertwirksamkeit, Umgang mit Gefühlen, Angst und Vertrauen besteht. Die gesundheitsförderliche Funktion des Boulderns wurde in den letzten Jahren gut erforscht und belegt. Für die Teilnahme sind **keine** Ausrüstungen, Vorkenntnisse oder Erfahrungen notwendig. *Klettert mit mir dem Stress davon!*

Referentin: **Elisa Rosenkranz**, Studentin im Master Psychologie der Universität Greifswald, Klettertrainerin und Mentee. In Ihrer Masterarbeit und Praxis beschäftigt sie sich mit dem präventiven Potential eines therapeutischen Boulder-Programms, in welches ihr u.a. Einblick bekommt.

Greifswald: Freitag, den 30. Juni 2023 von 9.30 bis 12.30 Uhr.

Maximal 12 Plätze!

Anmeldung [hier](#): Treffpunkt [Grips-Boulderhalle](#)

• Juli 2023

Zusatzangebot digital
Mental Health
**Emotional resilient in
Zeiten verschiedener
Krisen**

Für Interessierte und Alumnae:

Flugscham, Wut und Klimaangst - sind nur einige Emotionen, die in Anbetracht von Klimagerechtigkeit auftauchen können. Doch helfen uns diese Emotionen für einen angemessenen Umgang mit der Klimakrise? In diesem interaktiven Vortrag wird der aktuelle Forschungsstand zum Thema Klimaemotionen aufgezeigt und Strategien für einen adaptiven Umgang damit vermittelt.

Referentin: **Susanne Nicolai**, Doktorandin Universität Greifswald

Digital: Montag, 10. Juli 2023, 15.00 – 16.30 Uhr

Anmeldung [hier](#)

• September 2023

Workshop
**Führungstraining
„Positive Leadership“**

What happens in a company, if the focus is primarily on the strengths and talents of the employees?

Research clearly shows: On the one hand, employee satisfaction and motivation, performance, willingness to perform and identification with the company increase, on the other hand, there is a reduction of absent days due to illness - to name just a few of the proven effects of this leadership style. This creates a win-win situation from which all - the lead him or herself, the individual employee, the entire team and the company - will benefit.

In this workshop you will get to know the PERMA - Lead@ concept, a scientifically based and practice-oriented leadership approach which is part of the field of Positive Psychology. We will start the workshop by having a look at your own PERMA, a model which represents the five core elements of wellbeing. From there we will apply the model to the work context. Using that approach, we will start to reflect on your leadership skills. We are going to develop concrete and practical tools that lead to a strength-oriented leadership style. Through these you can promote positive emotions and individual commitment, establish sustainable relationships, convey a sense of purpose and make successes visible.

Referentin: **Franziska Lefèvre**, Berlin

Greifswald: Do. 14.09.2023 – ganztägig

• September 2023

Zusatzangebot digital
Mental Health
**Stress und innere
Glaubenssätze**

Für Interessierte und Alumnae:

Fühlen wir uns gestresst, suchen wir die Ursachen öfter im Außen und finden meist Erklärungen dafür. Bei der Suche nach Gründen für einen hohen Stresspegel können wir den Blick auch nach innen richten. Manchmal stehen wir uns im Weg, indem wir uns zum Beispiel selbst unter Druck setzen oder sehr streng mit uns sind. Die Auseinandersetzung mit unseren inneren – meist unbewussten - Glaubenssätzen ist ein Weg, in stressigen Situationen gelassener zu bleiben. In diesem Workshop geht es darum, unsere inneren Glaubenssätze kennenzulernen und zu hinterfragen mit dem Ziel, bessere und gesündere zu finden.

Referentin: **Medje Prahm**

Digital: Dienstag, 26.09.2023 von 13.30 - 15.30 Uhr.

Anmeldung: [hier](#)

• Oktober 2023

Zusatzangebot digital
Mental Health
**Interaktiver Vortrag
zum
"Machtmissbrauch
in der Wissenschaft"**

Für Interessierte und Alumnae:

Mit dem Ziel, eine umfassende Analyse der aktuellen Situation im Wissenschaftssystem vorzunehmen und dem Versuch zu erklären, wie zwischenmenschliches und wissenschaftliches Fehlverhalten möglich werden kann, hat sich die Alumna Nicole Bössel-Debbert in einer Kommission der Fachgesellschaft für Psychologie engagiert. Dieses Gremium mit dem Titel "Anreizsystem, Machtmissbrauch und wissenschaftliches Fehlverhalten" hat sich mehrere Monate lang intensiv diesem komplexen Thema gewidmet und es ist gelungen, ein umfassendes Bild zu zeichnen und eine Reihe von Lösungsvorschlägen zu machen.

Ein zentraler Punkt und auch der weitere Ansatz für das Fortführen der Kommissionsarbeit ist es Awareness zu schaffen. Wir alle müssen über diese Themen aufklären und miteinander ins Gespräch kommen!

Das wollen wir mit dieser Veranstaltung erreichen: Nach einem Input der





		<p>(zukünftigen) Doktorandin Nicole Bössel-Debbert wollen wir mit unterschiedlichen Gesprächspartner*innen und untereinander in den Austausch kommen - auch um zu realisieren, welche Bedingungen zu einem guten und unmissbräuchlichen Arbeitsklima beitragen!</p> <p>Referentin: Nicole Bössel-Debbert Digital: Freitag, 20.10.2023, 13:00 - 14:30 Uhr Anmeldung: hier</p>
● Oktober 2023	Zusatzangebot Was macht eigentlich....?	<p>Was bedeutet es, eine PostDoc-Zeit im Ausland zu realisieren? Wie findet man eine passende Stelle und wie gelingt der Übergang in ein anderes Wissenschaftssystem? Hierüber wollen wir in einer digitalen Gesprächsrunde mit Alumnae des KarriereWegeMentoring-Programms ins Gespräch kommen, die PostDoc-Zeiten an Universitäten in Luxemburg, Schweden, Tschechien und den USA realisieren.</p> <p>Digital im Oktober 2023</p>
● November 2023	Zusatzangebot digital Mental Health Digitalen Stress reduzieren – produktiv arbeiten	<p>Für Interessierte und Alumnae: Ständige Erreichbarkeit und permanenter Wandel. Ist ein richtiger und gesunder Umgang mit digitalen Medien überhaupt möglich? Wie können Strategien entwickelt werden, die digitalem Stress entgegenwirken und einen guten Umgang im Arbeitsalltag gewährleisten? Diese und weitere Fragen sollen im Workshop behandelt werden und ein Managementkonzept für die Individual-, Team- und Organisationsebene erstellt werden. Inhalt des Workshops:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auslöser von Digitalem Stress • Digitalen Stress bei sich selbst erkennen • Digital Detox vs. Selbstbestimmte Mediennutzung • Strategien zum Umgang mit E-Mails, Termindruck, Unterbrechungen, Abgrenzung, Pausen • Strategien für eine gesunde Arbeitskultur <p>Referentinnen: Franziska Seidel und Heide Hüttner, extrazwei Digital: Dienstag, 07.11.2023, 15:00 - 16:30 Uhr Anmeldung: hier</p>
● November 2023	Zusatzangebot Mental Health Walk & Talk	<p>Für Interessierte und Alumnae: Das Wissenschaftssystem ist geprägt von hohem Leistungsdruck und Zielkonflikten, was mit einer Vielzahl an Herausforderungen verbunden ist. Walk&Talk Spaziergänge sind ein neues Angebot, mit uns Programmverantwortlichen und anderen Mentees in Bewegung und den „Kopf frei“ zu (be-)kommen. Gesprächspartnerinnen: Annette Ehmler und Angela Hoppe, KWM Greifswald: Freitag, 10.11.2023, 13.00 bis 14.00 Uhr Treffpunkt: Information folgt. Anmeldung: hier</p>
● November 2023	Zusatzangebot Mental Health Ressourcen in Bewegung	<p>Für Interessierte und Alumnae: Weitere Informationen folgen! Referentin: Sabine Petters Greifswald: Freitag, 17.11.2023, 12:00 - 18:00 Uhr Anmeldung: hier</p>
● November 2023	Schreibwerkstatt Schreibgruppen + Retreat auf Hiddensee	<p>Wissenschaftliches Arbeiten erfordert regelmäßig konzentriertes und fokussiertes Schreiben, weshalb KarriereWegeMentoring erneut eine Schreibwerkstatt in der Biologischen Station auf Hiddensee anbietet. Bis zu sechs Alumnae aller Programme erhalten die Möglichkeit, sich im dortigen Doktorandenhaus der Universität Greifswald ihren aktuellen Projekten zu widmen. Sei es die Abschlussarbeit, eine Publikation oder ein Förderantrag, die Schreibwerkstatt ist als "Klausurzeit" gedacht, um konzentriert an den eigenen Zielen zu arbeiten. Die Unterbringung erfolgt - je nach pandemischer Lage - in Einzel- oder Mehrbettzimmern und für die Verpflegung ist selbst zu sorgen. Reisekosten zur Insel und zurück erstattet das KarriereWege-Programm; die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung sind selbst zu tragen. Hiddensee: 19.–24.11.2023 Anmeldung: hier</p>
● Dezember 2023	Zusatzangebot digital Mental Health Peer to Peer: Yoga Input und Übungen	<p>Für Interessierte und Alumnae: Informationen folgen! Digital: Dezember Anmeldung: Link folgt.</p>
● Winter 2023		Abschlussevaluation Online
● Januar 2024	Individuelle Abschlussgespräche	<p>Individuelle Abschlussgespräche zur Evaluation des Programms und Rückblick auf den Programmverlauf. Die persönlichen Erfahrungen für die berufliche Entwicklung werden ausgewertet und Programmeffekte identifiziert. Termine: werden individuell vereinbart</p>





• Januar 2024	Abschlussveranstaltung	Verabschiedung und Aufnahme als Alumnae. Greifswald: Uhrzeit und Ort werden noch bekannt gegeben
• April 2024	Motherhood-Leadership-Identity	In dieser Veranstaltung stellt die Erziehungswissenschaftlerin an der School of Education and Human Services, The University of Michigan-Flint, einer Partnerhochschule der Universität Greifswald, Dr. Sapna Thwaite ihre Forschungsergebnisse zu „Motherhood-Leadership-Identity“ vor. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für einen Austausch zu eigenen Erfahrungen. Die Veranstaltung richtet sich an aktuelle und ehemalige Mentees. Digital
• April 2024	Gesprächsrunde mit Juniorprofessorinnen	Für Interessierte: Bei dieser Netzwerkveranstaltung gibt es Gelegenheit, mit (kürzlich) berufenen Juniorprofessorinnen aus dem KarriereWegeMentoring-Programm ins Gespräch zu kommen. In vertraulicher Atmosphäre berichten die Gesprächspartnerinnen von ihrem persönlichen Werdegang sowie ihren Eindrücken und Erfahrungen aus der ersten Zeit als Juniorprofessorin. Referentinnen (angefragt): JunProf. Dr. Susanne Kabatnik, Universität Trier, JunProf. Dr. Marie-Luise Kromrey, Universitätsmedizin Greifswald und JunProf. Dr. Mandy Roheger, Universität Oldenburg Digital

Die **Workshops** werden exklusiv für die ausgewählte Mentoring-Gruppe an der Universität Greifswald realisiert und findet in der Regel in Präsenz statt.

Bei den **Netzwerkveranstaltungen** treffen die Mentees auf andere junge Wissenschaftlerinnen, Alumnae der Mentoring-Programme und geladene Gäste zum fachübergreifenden thematischen Austausch.

Im **Peer-Mentoring** setzen sich die Mentees mit Hilfe der Kollegialen Beratung intensiv mit eigenen Zielen und Fortschritten auseinander. In Kleingruppen entsteht ein konkurrenzfreier, disziplinübergreifender Austausch.

Coaching bietet professionelle Beratung: Die Mentees thematisieren aktuelle Herausforderungen in Bezug auf ihre Arbeitssituation und Karriere in Einzelberatungen mit einer professionellen Coach (auf Nachfrage). Das Coaching wird individuell organisiert.

Programmverantwortung: Annette Ehmler - KarriereWegeMentoring