



FWPM STEP und Profi-Mentoring WORKBOOK FÜR MENTEEES

Inhaltsverzeichnis

01. Was ist Professional-Mentoring?	3
02. Und jetzt du: Warum bist du dabei?	6
03. Wie läuft das Professional-Mentoring Programm ab?	8
04. Best Practice - Wie organisiere ich mich mit meiner Mentorin am besten?	9
05. STEP: Wie sammle ich meine Seminarstunden?	11
06. Wo finde ich was und wie erfahre ich Änderungen?	13
07. Was mache ich, wenn es Probleme gibt?	15
08. Und jetzt du: Wie war dein Mentoring?	16
09. Wo finde ich weitere Informationen zum Thema?	18
10. Was ist das Bayern-Mentoring Programm?	18

Impressum:

Überarbeitete Druckvorlage: LaKoF/HAW, OTH Regensburg, Dr. Petra Scheer
Informationen zu den Karriereförderprogrammen der LaKoF: <http://www.lakof-bayern.de/foerderung/HAW>
Layout & Design: Juliane Stein, Stand: 09/2025

Schön, dass du dabei bist!

Wir freuen uns sehr, dass du Teil des Professional-Mentoring Programmes bist. Unser Programm bietet dir die Möglichkeit, von erfahrenen Mentorinnen zu lernen, dich mit anderen Studentinnen zu vernetzen, spannende Seminare zu besuchen und wertvolle Einblicke für deine Zukunft zu gewinnen. Bei Fragen stehen wir dir jederzeit zur Seite:



Prof. Dr. Brigitte Kölzer
Hochschulfrauenbeauftragte

brigitte.koelzer@th-rosenheim.de
08031 / 805-2450
Büro der Frauenbeauftragten: A 4.20

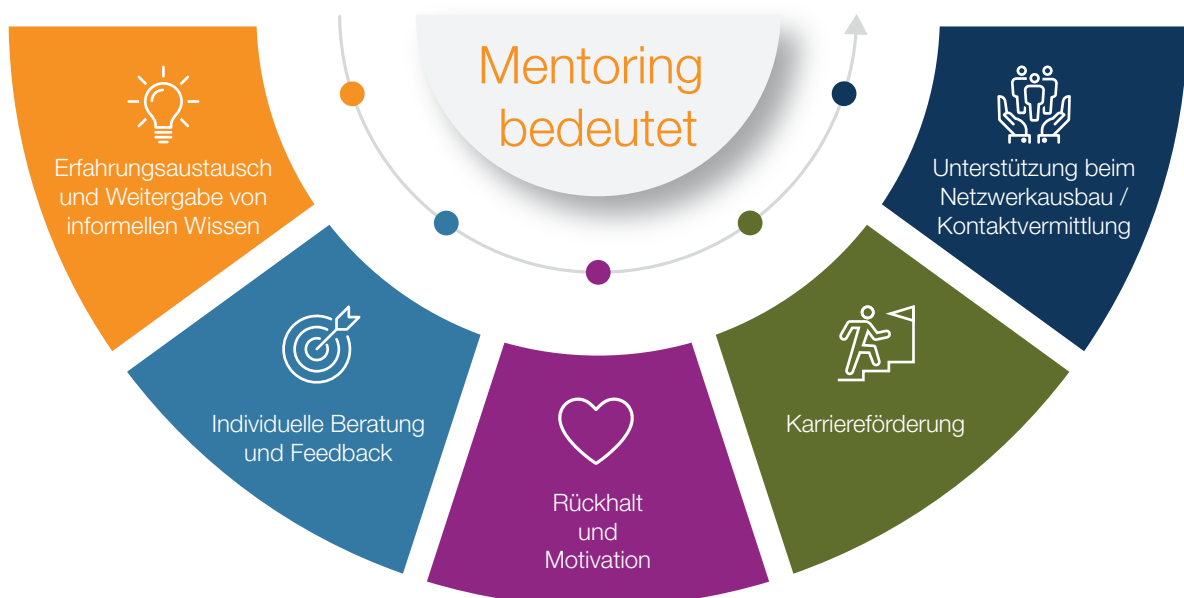


Juliane Stein
Projektkoordinatorin

juliane.stein@th-rosenheim.de
08031 / 805-2576
Büro der Frauenbeauftragten: A 4.20

01. Was ist Professional-Mentoring?

Ab dem 4. Bachelor-Semester oder im Master-Studiengang kannst du am Professional-Mentoring Programm teilnehmen. Hier stellen wir dir eine erfahrene und erfolgreiche Frau aus der freien Wirtschaft oder Industrie zur Seite, die nur für dich da ist um dich in deiner beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung zu beraten.



Dein Nutzen als Mentee - Lass dich inspirieren

Deine Mentorin konnte bereits viel Arbeits- und Lebenserfahrung sammeln und das kannst du nutzen:

Einblicke in Lebens- und Karriereplanung

Sammle wertvolle Einblicke in den Lebenslauf deiner Mentorin und der Struktur ihres derzeitigen Unternehmens. Manchmal ist es sogar möglich, dass du deine Mentorin in ihrem Unternehmen besuchen kannst.

Erfahre von ihr, welche Schwierigkeiten in einer männerdominierten Berufswelt auftreten können und wie du damit umgehen kannst. Oder wie du Karriere, Freizeit und Familie unter einen Hut bekommst.

Berufseinstieg

Dein Berufseinstieg wird durch praktisches/erprobtes Wissen erleichtert. Überlegt gemeinsam wie dein Berufseinstieg gelingen kann und vielleicht kann dir deine Mentorin Möglichkeiten aufzeigen, an die du noch gar nicht gedacht hast.

Persönliche Entwicklung und Stärkung des Selbstbewusstseins

Im vertrauensvollen Gespräch mit deiner Mentorin lernst du, deine eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und realistisch einzuschätzen. Du stärkst damit deine soziale Kompetenz und dein Selbstbewusstsein gegenüber vorgesetzten Menschen. Sprich mit ihr auch über deine Schwächen, Zweifel, Befürchtungen oder schwierige Situationen die du erlebst. Du wirst feststellen, dass sie weder unüblich noch unlösbar sind.

Netzwerke

In der Arbeitswelt läuft viel über ein gut funktionierendes Netzwerk! Also nutze das Netzwerk deiner Mentorin und baue dir gleichzeitig dein eigenes Netzwerk auf. Beginne damit direkt während deines Studiums: andere Mentorinnen, Kommilitoninnen aus dem Mentoring-Programm, Personen die du über deine Mentorin kennenlernst. Am Ende wird es sich für dich lohnen!



Deine Rolle als Mentee

Aktivität

Du kümmerst dich um die gemeinsamen Termine, hältst den Kontakt, schlägst Themen vor, meldest dich, wenn du etwas Aktuelles besprechen möchtest. Überlege davor, über was du reden möchtest und welche Themen für dich interessant sind.

Hierbei helfen dir die Gesprächsvorlagen im Kapitel „04. Best Practice - Wie organisier ich mich mit meiner Mentorin am Besten?“.

Ziele setzen

Nur du kannst festlegen, welche beruflichen und persönlichen Ziele du verfolgst, deine Mentorin kann dich nur beraten. Im Kapitel „02. Und jetzt du: Warum bist du dabei?“ haben wir dir hierfür ein paar Fragen vorbereitet.

Wenn deine Ziele für dich klar sind: Teile diese deiner Mentorin mit! Damit sie weiß, wo sie dich unterstützen kann.

Umsetzung

Setze um, was du gemeinsam mit deiner Mentorin erarbeitet hast und gib ihr Feedback darüber. Nutze die Chance, Neues auszuprobieren und es zu besprechen.

Bereitschaft zu lernen

Sei offen für Feedback, Anregungen und konstruktive Kritik. Frag nach und entwickle gemeinsam mit deiner Mentorin positive Handlungsalternativen.

Eigenverantwortung

Nur du kannst entscheiden, was für dich richtig ist! Setze von den Anregungen und Ratschlägen deiner Mentorin nur das um, was du für richtig hältst und was zu deinen eigenen Werten passt. Kommuniziere das auch ehrlich deiner Mentorin.

Wichtig!

Um Missverständnissen zu vermeiden: Deine Mentorin soll dich nicht um Erledigung bestimmter Recherchen, Gefälligkeiten etc. bitten. Das gehört nicht zum Programm.

Deine Mentorin

Deine Mentorin freut sich sehr über eure Zusammenarbeit und nimmt sich gerne Zeit für dich, da sie auch spannenden Input aus dem Programm mitnehmen kann:

- Einblicke in die Perspektive von Nachwuchskräften
- Gewinn neuer Impulse
- Erweiterung des eigenen Netzwerks
- Kompetenzerweiterung und soziales Engagement

Das kann deine Mentorin für dich leisten

Beratung und Wissensvermittlung

Deine Mentorin steht dir beratend zur Seite, vermittelt Informationen und hilft dir Themen klar zu strukturieren. Dabei soll sie dich ermutigen und dir wenn möglich Hilfestellung geben, indem sie mit dir Lösungsstrategien entwickelt, ohne sofort eigene Lösungswege zu präsentieren. Sie soll dir durch kritisch-konstruktives Feedback helfen, deine eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln.

Karriere

Deine Mentorin soll dich bei der Entwicklung realistischer kurzfristiger und langfristiger Karriereziele unterstützen. Ihr legt gemeinsam Teilschritte zur Erreichung der Ziele fest und diskutiert darüber.

Netzwerke

Sie zeigt dir die Funktion und Bedeutung von gut funktionierenden Netzwerken und bietet dir die Zugangs zu ihnen.



Gegenseitige Wertschätzung

Der Grundstein des Mentorings ist die direkte und partnerschaftliche Beziehung zwischen dir und deiner Mentorin. Gegenseitiges Wohlwollen und Respekt sind Voraussetzung für die Zusammenarbeit. Aus vielen Jahren Mentoring-Erfahrung hier die Bitte unserer Mentorinnen an dich:

- Kein Ghosting: Falls es bei dir Zeiten gibt, in denen du keine Mentoring-Treffen schaffst - sag deiner Mentorin Bescheid!
- Halte dich an Absprachen: Du sollst deinen CV schicken oder ein Treffen bestätigen? Mach es bitte zeitnah! Es hat sich was für dich geändert? Dann sag bitte Bescheid!
- Grundsätzlich gilt: Deine Zeit ist genauso wertvoll wie die deiner Mentorin! Bitte halte das im Kopf.

Und jetzt du: Warum bist du dabei

02. Und jetzt du: Warum bist du dabei?



Wieso machst du beim Professional-Mentoring Programm mit?

Was sind deine Ziele im Professional-Mentoring Programm?
(z.B. konkretes Problem, Einblick in die Berufswelt, etc.)

Wie hast du deine Ziele festgehalten? (z.B. Vision-Board, Zeitplan, etc.)

Was wünschst du dir von deiner Mentorin? Wo benötigst du Unterstützung?

Und jetzt du: Warum bist du dabei

Was interessiert dich am Lebenslauf deiner Mentorin? Wo möchtest du mehr erfahren?



Hole das Meiste aus deinem Mentoring-Programm heraus, indem du dir diese Fragen ehrlich beantwortest.
Nur so kannst du die Treffen nach deinen Bedürfnissen gestalten.



03. Wie läuft das Professional-Mentoring Programm ab?

Das Programm ist auf zwei Semester angelegt. Kern ist die Mentoring-Beziehung mit dem Austausch zwischen dir und deiner Mentorin. Hinzu kommt das begleitende Programm, dazu zählen die Auftaktveranstaltung, die Netzwerk-Treffen und die Abschlussfeier. Anschließend kannst du natürlich mit deiner Mentorin die individuelle Mentoring-Beziehung auf freiwilliger Basis weiterführen.

Matching April

Matching der Tandems

An diesem Abend lernst du die Mentorinnen persönlich kennen. Um euch den Einstieg zu erleichtern, erhältst du von uns eine Karte mit vier Mentorinnen, die du an diesem Abend kennenlernen solltest. Diese Auswahl haben wir getroffen über die fachliche Übereinstimmung.

Du kannst vermerken, mit wem du dir auf keinen Fall eine Zusammenarbeit vorstellen kannst und wir stellen dann die optimalen Tandems zusammen. Jetzt kann das Professional-Mentoring Programm starten!

Seminare & Workshops März - Dez

Seminare und Workshops

Im Rahmen des FWPM „STEP“ nehmt ihr an Seminaren und Workshops teil. Dazu erfahrt ihr mehr im Kapitel „05. STEP: Wie sammle ich meine Seminarstunden?“.

Netzwerk-Treffs Mai - Dez

Netzwerk-Treffen und Sommerfest

Wie bereits erwähnt ist ein gutes Netzwerk Gold wert! Nutze diese Abende, um dich mit deinen Kommilitoninnen auszutauschen: Wie läuft es bei ihnen? Welche Herausforderungen gibt es? Was für Erfahrungen konnten sie schon sammeln? Spannend ist auch, dass du dadurch Insides aus anderen Fakultäten und Studiengängen erhältst.

Zeit um über den Tellerrand zu schauen: Auch die anderen Mentorinnen sind spannende und lebenserfahrene Frauen! Vielleicht bekommst du neuen Input, der dich weiterbringt?

Und das Sahnehäubchen: Für euer leibliches Wohl ist gesorgt und seid herzlich eingeladen!

Abschlussfeier Dez / Jan

Abschlussfeier

Gemeinsam schauen wir auf das vergangene Professional-Mentoring Jahr zurück und verbringen einen letzten Abend zusammen. Hier erhältst du auch deine Bayern Mentoring-Teilnahmebestätigung und die STEP-Bescheinigung mit allen Seminaren (Kleiner Tipp: Die machen sich hervorragend in deiner Bewerbung!).



Terminänderungen erfahrt ihr über den Learning Campus Kurs „STEP - Skills, Training & Entwicklung von Potenzialen“



04. Best Practice - Wie organisiere ich mich mit meiner Mentorin am besten?

Mentoring ist im positiven Sinne unstrukturiert und macht euch keine Vorgaben, über was ihr sprechen sollt. Es hängt von dir und deiner Mentorin ab, worüber ihr miteinander redet, von deinen Wünschen und Bedürfnissen, von der diesbezüglichen Kompetenz der Mentorin, der Dauer der Beziehung und dem vorhandenen Vertrauen.

Damit euch der Anfang leichter von der Hand geht, haben wir ein paar Hilfestellungen zusammengetragen:

Die Mentoring-Vereinbarung und euer Erstgespräch

Hier geht es erst einmal darum euch kennenzulernen, den Mentoring-Vertrag gemeinsam auszufüllen und in die ersten Themen einzusteigen. Etwas konkreter?

- Was ist das Ziel der Mentoring-Beziehung?
- Klärt eure Erwartungen:
Was erwartest du und deine Mentorin allgemein? Was vom Programm?
Welche Vorstellungen gibt es zu Themen, Verhalten, Initiative, Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, etc.?
- Besprecht, welche Art und Häufigkeit von Treffen und Kontakt ihr euch wünscht und wie viel Zeit ihr investieren könnt und möchtet.
- Überlegt euch, wie die Struktur eurer künftigen Gespräche sein soll.
Passt die Vorlage für euch, oder möchtet ihr sie verändern?
- Wie soll reagiert werden, wenn einer von euch nicht zufrieden ist mit dem Mentoring?



Die Mentoring-Vereinbarung

Der Auftakt zu eurer Mentoring-Beziehung! Die Mentoring-Vereinbarung tritt an die Stelle eines Vertrages und ermöglicht dir und deiner Mentorin Ziele, Vorstellungen und Erwartungen klar zu definieren. Mit dieser freiwilligen Selbstverpflichtung sichern du und deine Mentorin euch gegenseitige Vertraulichkeit über den Inhalt eurer Gespräche zu.

Besprecht ganz konkret die folgenden Punkte und haltet sie direkt fest:

- Zeitrahmen und Kontakt
- Inhalte und Ziele
- Wünsche

TIPP: Lies dir die Vereinbarung vor eurem Treffen durch!

Das Erstgespräch

Nachdem ihr die Mentoring-Vereinbarung unterzeichnet habt, geht es endlich los!

- Welche Themen willst du besprechen?
- Gibt es konkrete Beispiele oder Situationen?
- Welche Dinge / Ziele möchtest du bis zum nächsten Mal tun / umsetzen?
- Wann und wo ist euer nächstes Treffen?





Folgegespräche

Zusätzlich zum Fragebogen hier noch ein paar Inspirationen zur Vorbereitung:

- Welche Unterstützung/Feedback/Ratschlag wünschst du dir für eine konkrete Situation?
- Interessieren dich Erfahrungen, die deine Mentorin diesbezüglich gemacht hat?
- Bist du mit etwas in der Mentoring-Beziehung unzufrieden? In welcher Form möchtest du es äußern?
- Hast du alle Utensilien dabei, die du brauchst? (Schreibzeug, Papier, evtl. Unterlagen, die du besprechen möchtest, etc.)

Ende des Mentorings - Feedback

Am Ende des Programms macht es Sinn, sich Zeit zu nehmen und über das Programm zu reflektieren. Hierzu findest du mehr in dem Kapitel „08. Und jetzt du: Wie war dein Mentoring?“.



Vorlagen

Alle diese Vorlagen findest du am Ende des Workbooks und im **Learning Campus-Kurs „STEP - Skills, Training & Entwicklung von Potenzialen“** unter „Unterlagen und Informationen“ zum Download:

- Mentoring-Vereinbarung
- Erstgespräch - Vorbereitung & Dokumentation
- Folgegespräche - Vorbereitung & Dokumentation

So kannst du sie so oft wie du möchtest ausdrucken und zu deinen Treffen mitnehmen!



05. STEP: Wie sammle ich meine Seminarstunden?

Ein großer Bestandteil des Mentoring-Programms ist deine Persönlichkeitsentwicklung und das Aneignen neuer Skills. Hierfür bieten wir dir eine ganze Reihe von Seminaren und Workshops, die du selbst auswählen und dir dadurch ganz individuell zusammenstellen kannst, was du gerade für dich brauchst.

Wie viele Seminarstunden brauche ich?

Je nach Fakultät und Studiengang werden dir 2 - 5 ECTS angerechnet. Das entspricht folgenden Seminarstunden:

ECTS	Zu sammelnde Seminarstunden
2	24 Stunden
3	36 Stunden
4	48 Stunden
5	60 Stunden

In der Übersicht des Seminarprogramms (oder auch im Learning Campus) findest du die anrechenbaren Seminarstunden. Für die Pflichtveranstaltungen bekommst du folgende Seminarstunden gut geschrieben:

Themen	Dozentin	Seminarstunden
Einführung in Inhalte und Organisation des Moduls „STEP“	Brigitte Kölzer	3
Start Profi-Mentoring & Tandem-Matching	Brigitte Kölzer	4
Professionell Präsentieren - Teil 2	Brigitte Kölzer	4

TIPP

Um sicher zu gehen, wie viele ECTS du sammeln kannst fragst du am besten bei deiner Prüfungskommission nach.

Online-Seminare

Neben den Seminaren, die wir für euch organisieren, haben wir noch Online-Veranstaltungen für euch rausgesucht. Bei manchen Seminaren bekommst du eine Teilnahmebestätigung, die du uns per Email schickst.

Wenn du keine Teilnahmebestätigung bekommst, schreibst du eine kleine Zusammenfassung (1 - 2 DIN A4-Seiten) mit Screenshots von der Präsentation. Schicke das an uns und wir rechnen dir die Seminarstunden an.



Teilnahmebesätigung oder Zusammenfassung an:
frauenbeauftragte@th-rosenheim.de



SEMINARTERMINE KÖNNEN SICH ÄNDERN!

Aktuelle Informationen findest du
im Learning Campus Kurs
„STEP - Skills, Training & Entwick-
lung von Potenzialen“.



STEP: Wie sammle ich meine Seminarstunden

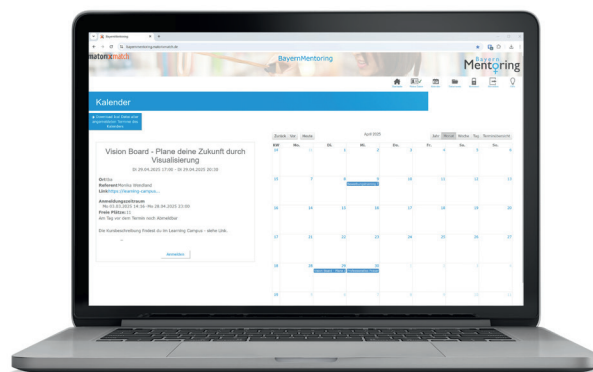
Anmelden zu den Seminaren

Im Learning Campus-Kurs „STEP - Skills, Training & Entwicklung von Potenzialen“ findest du alle Infos zu den angebotenen Seminaren: Detaillierte Seminarbeschreibung, Datum und Ort und die Infos zur Referentin oder zum Referenten.

Die Anmeldung zum Seminar erfolgt über Matorix. Über die „Kalender“-Funktion findest du die einzelnen Seminare und meldest dich an. Falls der Kurs voll ist, kannst du dich auf die Warteliste setzen lassen und erhältst automatisch die Benachrichtigung, wenn ein Platz frei wird.

Falls sich etwas an den Kursdetails ändert, ein Kurs verschoben wird oder ausfallen muss, informieren wir dich.

Falls du krank wirst, melde dich bitte bei uns rechtzeitig, damit wir Bescheid wissen und nicht auf dich warten!

[illegible]

Seminarstundenübersicht

Damit du deinen aktuellen Stand im Auge behältst, führen wir für dich eine Seminarstundenliste unter „Unterlagen und Informationen“ im Learning-Campus.

Abschlussprüfung

Damit du die Abschlussprüfung des FWPM STEP ablegen kannst, musst du genügend Seminarstunden gesammelt haben und dich regelmäßig mit deiner Mentorin getroffen haben.

Die Prüfung umfasst eine ca. 15 min Präsentation rund um das Thema „Frauen und Beruf“. In dem Seminar „Professionelles Präsentieren Teil 1“ erhältst du Tipps und Tricks für eine gelungene Präsentation. In dem aufbauenden Seminar „Professionelles Präsentieren Teil 2“ kannst du bereits dein Thema mit Prof. Brigitte Kölzer besprechen und üben.

Am Prüfungstag selbst präsentierst du deine Arbeit und beantwortest Fragen dazu.

Nach der Prüfung

Die Anmeldung und Noten-Anerkennung erfolgt über 2 Möglichkeiten:

- Für alle Studiengänge, in denen 5 ECTS angerechnet werden (z.B. BW und WI): Melde dich zu folgenden Kurs an über das OSC: BW-B 1 8298. Dort wird die Note nach der Prüfung direkt eingetragen!
- Für alle anderen Studiengänge:
Fülle das Formular für die Wahlfachbescheinigung nach der Prüfung aus und lass schreiben. Das reichst du bei der Prüfungskommission deiner Fakultät ein.

Das Formular findest du im Learning Campus-Kurs „STEP - Skills, Training & Entwicklung von Potenzialen“.



Das Formular für die Wahlfachbescheinigung findest du im Learning Campus Kurs „STEP - Skills, Training & Entwicklung von Potenzialen“

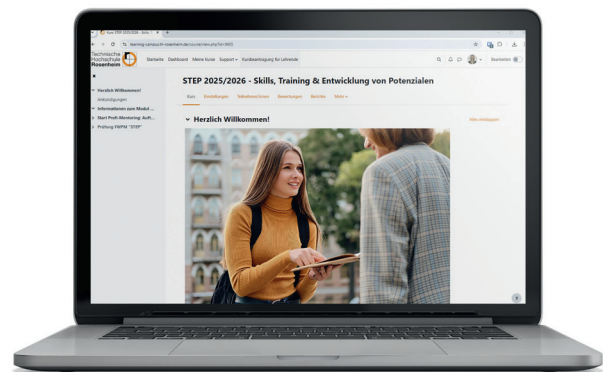


06. Wo finde ich was und wie erfahre ich Änderungen?

Learning Campus-Kurs „STEP - Skills, Training & Entwicklung von Potenzialen“

Hier findest du die Seminar- und Workshop-Beschreibungen, Referierenden-Vorstellungen, Bilder der Veranstaltungen, deine aktuell gesammelten Seminarstunden und den Upload für die Prüfungspräsentation.

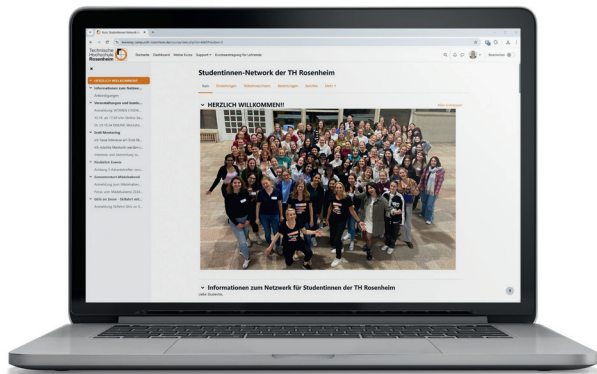
Ebenfalls findest du hier die Mentoring-Vereinbarung und die Gesprächsvorlagen.



Matorix

Nach dem Matching findest du hier die Kontaktdaten deiner Mentorin.

Zusätzlich meldest du dich hier über die „Kalender“-Funktion zu deinen Seminaren an. Falls das Seminar voll ist, kannst du dich auf die Warteliste setzen lassen und erhältst automatisch die Benachrichtigung, falls ein Platz frei wird.



Learning Campus Studentinnen Netzwerk

Falls du nicht eh schon dabei bist, empfehlen wir dir noch unser Studentinnen Netzwerk.

Hier erfährst du von weiteren Veranstaltungen, die wir für Studentinnen organisieren, z.B. die Woman Cinema Night.



Instagram

Kennst du schon unseren Instagram-Kanal?

Hier versorgen wir dich mit Infos zu unseren Aktivitäten, Rückblicke, Ankündigungen und spannende Infos rund um das Thema Frauen, Familie und Chancengleichheit.



FOLGE UNS!



07. Was mache ich, wenn es Probleme gibt?

Es gibt Probleme mit deiner Mentorin? Die Terminfindung ist schwierig? Missverständnisse treten auf? Deine Prioritäten ändern sich (z.B. Zielverschiebungen durch äußere Einflüsse)?

Das kann passieren! Aber gib deiner Mentorin und dir die Möglichkeit, das Thema zu klären: Führe ein offenes Gespräch mit ihr und teile ihr wertschätzend mit, was für dich nicht passt.

Falls ihr wieder Erwarten überhaupt nicht zusammenkommt, melde dich bei uns!
Gemeinsam finden wir eine Lösung! Unsere Kontaktdaten findest du am Anfang dieses Workbooks.



08. Und jetzt du: Wie war dein Mentoring?

Jetzt ist das Professional-Mentoring Programm Jahr schon vorbei. Zeit für einen kleinen Rückblick!
Am Anfang hast du für dich ein paar Fragen beantwortet, was du erwartest, wo deine Ziele sind.
Wie steht es jetzt?



Wurden deine Erwartungen im Professional-Mentoring Programm erfüllt?
Wenn nein: Was hat dir gefehlt? Was hättest du anders machen wollen?

Hast du deine Ziele erreicht? Haben sich deine Ziele verändert?

Wie war deine Zusammenarbeit mit deiner Mentorin?
Möchtest du den Kontakt weiterführen? Wenn ja, wie?

Was waren deine Aha-Momente? Was war dein bester Mentoring Moment?

Was war nicht so gut beim Mentoring?

Deine Mentorin und du - Gebt euch Feedback

Ein Jahr voll mit neuen Erfahrungen und Eindrücken. Reflektiert gemeinsam das Jahr und haltet die Ergebnisse fest.

Hier ein paar Fragen zur Inspiration:

- Welche „Alltagsthemen“ haben wir bearbeitet?
- Welche übergeordneten Ziele haben wir verfolgt?
- Welche vereinbarten Ziele haben wir umsetzen können und welche nicht?
- Was wurde erst im Verlauf der gemeinsamen Arbeit wichtig?
- Was konnte die Mentee umsetzen?
- Welche Fähigkeiten und Kenntnisse hat die Mentee während der Zeit erworben?
- Bei welchen Themen hat die Mentee sich sichtbar entwickelt?
- Wie zufrieden ist die Mentee mit den Ergebnissen?
- Woran möchte die Mentee auch in Zukunft weiterarbeiten?
- Wie hat sich unsere Beziehung im Laufe der Zeit entwickelt?
- Was lief in unserer Zusammenarbeit besonders gut?
- Was hat nicht so gut geklappt? Womit hatten wir Schwierigkeiten?
- Was sind unsere besonderen Erfolge?
- Was nehmen wir aus unserer gemeinsamen Arbeit mit?
- Welches abschließende Feedback können wir dem anderen mit auf den Weg geben?
- Wo gibt es noch Klärungsbedarf?
- Was möchten wir noch tun?
- Wie verbleiben wir?



Das Mentoring-Programm & FWPM STEP - Gib uns dein Feedback

Damit wir das Programm weiterentwickeln können, brauchen wir dein Feedback zu den Seminaren und auch zu dem Programm im Gesamten. Am Ende des Programmes schicken wir die die Einlaundung zur Evaluation.

09. Wo finde ich weitere Informationen zum Thema?

www.frauen-fh.de

Homepage der Frauenbeauftragten der bayerischen Hochschulen für angewandte Wissenschaften

www.rein-in-die-hoersaele.de

Bei Interesse an einem Lehrauftrag bzw. daran, Professorin an einer Hochschule für angewandte Wissenschaften zu werden

<http://www.lakof-bayern.de/>

Landeskongferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen

10. Was ist das Bayern-Mentoring Programm?



BayernMentoring ist ein landesweites Karriereförderprogramm für Frauen im naturwissenschaftlichen und technischen Bereich, welches an den Hochschulen für angewandte Wissenschaften (HAW) in Bayern angeboten wird. Ziel ist es, Studentinnen in diesen Studienrichtungen beim Einstieg ins Studium zu unterstützen, berufsorientierend zu begleiten, gezielt zu fördern und einen erfolgreichen Studienabschluss zu ermöglichen. Die persönliche Karriereplanung und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung sind dabei zentrale Anliegen. Mentorinnen aus Wirtschaft und Wissenschaft erhalten die Möglichkeit, Kontakt zu qualifizierten Nachwuchskräften zu knüpfen und ihr Netzwerk zu vergrößern.

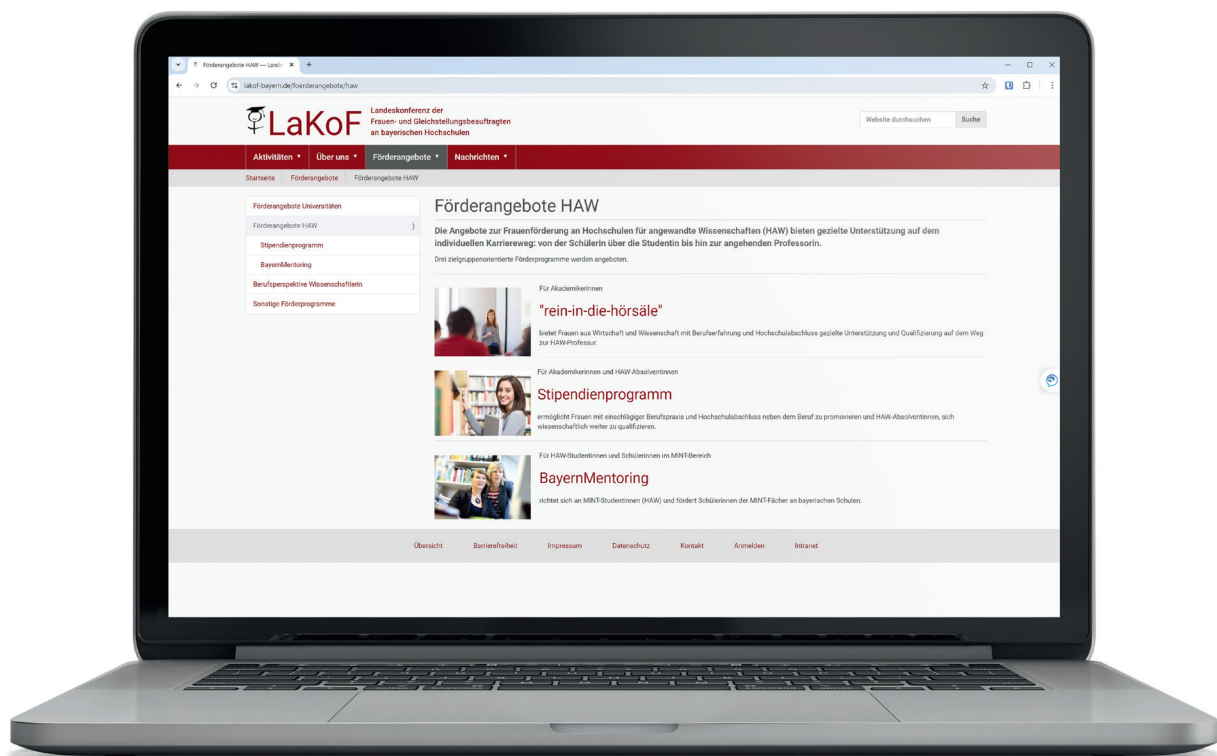
Das Programm richtet sich in drei Stufen an Schülerinnen, Studienanfängerinnen (Junior-Stufe) und fortgeschrittene Studentinnen (Profi-Stufe).

Frauen sind, gerade in männlich dominierten Bereich, mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Nicht nur Qualifikation, Leistung und Engagement entscheiden über Erfolg und Zufriedenheit im Beruf, sondern es gibt zahlreiche Hemmnisse, denen vor allem Frauen ausgesetzt sind. Das BayernMentoring möchte einen Beitrag zur Minimierung dieser Hemmnisse leisten und als Netzwerk von Frauen ermutigen und Kraft geben.

BayernMentoring – Ein Angebot der LaKoF Bayern/HAW

Die Frauenbeauftragten der bayerischen Hochschulen für angewandte Wissenschaften haben sich zur LaKoF Bayern/HAW (Landeskongress der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten) zusammengeschlossen und führen gemeinsame Programme zur Förderung von Frauen durch.

Der Freistaat Bayern hat auf Initiative und in Zusammenarbeit mit der LaKoF Bayern das Programm zur Realisierung der Chancengleichheit für Frauen in Forschung und Lehre eingeführt. Dafür stellt der Freistaat jährlich Mittel aus dem Staatshaushalt zur Verfügung. Mit dem Programm werden an den bayerischen Universitäten und Hochschulen für angewandte Wissenschaften (HAW) verschiedene hochschulspezifische Fördermaßnahmen zur Steigerung des Anteils der Professorinnen angeboten.



<http://www.lakof-bayern.de/foerderung/HAW>

Mentoring-Vereinbarung

Zwischen

- Mentee -

Name, Vorname Mentee

Straße

PLZ, Ort

Telefon / Mobil

E- Mail

und

- Mentorin -

Name, Vorname Mentorin

Straße

PLZ, Ort

Telefon / Mobil

E- Mail

Gestaltung der Mentoring Beziehung

1. Zeitrahmen und Kontakt

Zeitraum: _____ bis _____

Mentee und Mentorin vereinbaren, sich regelmäßig zu treffen

Ca. Dauer und zeitlicher Abstand zwischen den Treffen; evtl. Orte

Die Mentee übernimmt die Verantwortung für die Terminabstimmung (Art, Tag, Dauer, Ort) mit der Mentorin.

Die Mentorin ist einverstanden, dass die Mentee bei Bedarf Kontakt aufnimmt

- ☐ per Email
☐ per Telefon
☐ per _____
- ☐ jedoch nicht zu folgenden Zeiten:
☐ jedoch nicht zu folgenden Zeiten:

Die Mentee ist einverstanden, dass die Mentorin bei Bedarf Kontakt aufnimmt

- ☐ per Email
☐ per Telefon
☐ per _____
- ☐ jedoch nicht zu folgenden Zeiten:
☐ jedoch nicht zu folgenden Zeiten:

Terminverlegungen sollten spätestens _____ Tage/ Wochen vor dem vereinbarten Termin geschehen.

2. Inhalte und Ziele

Mentee und Mentorin wollen während der Dauer des Mentoring über diese Themen sprechen:

- ☐ Berufseinstieg
☐ Karriereziele entwickeln bzw. konkretisieren
☐ eigene Stärken und Kompetenzen / eigene Schwächen und Unsicherheiten erkennen, benennen
☐ Berufliche Meilensteine der Mentorin
☐ Genderfragen (Karrierewege von Frauen, Frauen in Führungspositionen), eigene Situation: männerdominierte Bereiche
☐ Reflexion über gesetzte Ziele und Möglichkeiten der Realisierung
☐ fachlicher Austausch
☐ Vereinbarkeit Beruf und Familie
☐ Vereinbarkeit Beruf und Privatleben
☐ Auslandsaufenthalte / International studieren & arbeiten
☐ Umgang mit schwierigen Vorgesetzten
☐ Bedeutung der Promotion im Arbeitsbereich
☐ Kennenlernen des Studienalltags
☐ Sonstige Themen: _____

Die Mentorin ermöglicht Ihrer Mentee ein Job Shadowing, sofern dies im Unternehmen möglich ist.

- ☐ Ja, Anmerkungen: _____ ☐ nein

Die Mentee möchte mit Hilfe der Mentorin an folgenden Entwicklungsfeldern arbeiten:

- ☐ Eigenen Standpunkt vertreten
☐ Umgang mit Feedback
☐ sicheres Auftreten
☐ Umgang mit Konflikten
☐ Selbstreflexion
☐ Networkingkompetenz
☐ Führungskompetenz
☐ Zeitmanagement

☐ Kommunikationsfähigkeit

☐ Präsentationsfähigkeit

☐ Sonstige Themen: _____

3. Wünsche

Als Tandem planen wir an folgenden Veranstaltungen gemeinsam teilzunehmen:

Folgende Wünsche hat die Mentee an ihre Mentorin:

Folgende Wünsche hat die Mentorin an ihre Mentee:

Was ist zu tun, wenn Unstimmigkeiten auftreten?

4. Wechselseitige Vereinbarung

Mentee und Mentorin versichern sich hiermit gegenseitig Engagement, Offenheit, Zuverlässigkeit und Vertrauen in die Mentoring-Partnerschaft einzubringen. Basis der Tandembeziehung ist stets Freiwilligkeit und gegenseitiger Respekt, der einen Austausch auf Augenhöhe ermöglicht. Die in dieser Vereinbarung beschlossenen Punkte werden als verbindlicher Rahmen betrachtet.

Verschwiegenheit und Vertraulichkeit aller Gespräche ist Grundvoraussetzung für die Mentoring-Beziehung. Beide Seiten verpflichten sich daher hinsichtlich aller Informationen (Gespräche, Daten, Unterlagen usw.) während der Projektlaufzeit, und auch über das Ende der Mentoring-Beziehung hinaus, die Vertraulichkeit zu wahren.

5. Ausstiegsmöglichkeiten

Bei Schwierigkeiten in der Mentoring-Beziehung, die nicht allein behoben werden können, steht Ihnen die Programmkoordinatorin Ihrer Hochschule zur Verfügung. Falls sich Veränderungen ergeben, die dazu führen, dass das Mentoring nicht fortgeführt werden kann, ist dies zu jeder Zeit, auch ohne Einverständnis der Tandempartnerin, möglich. Bitte informieren Sie in diesem Fall die Programmkoordinatorin Ihrer Hochschule (Kontaktdaten siehe Seite 3).

6. Datenschutz

Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nur im Rahmen des Mentoring-Programms mit Ihrem Einverständnis, durch die Unterzeichnung der Mentoring-Vereinbarung, weitergegeben.

Ort, Datum:

Ort, Datum:

Unterschrift Mentee

Unterschrift Mentorin

Erstgespräch - Vorbereitung & Dokumentation

Mentoring-Treffen

Wann?

Wo?

Termin bestätigt?

Welche Themen will ich besprechen? Gibt es konkrete Beispiele oder Situationen?

Wurde besprochen

x

Zu folgenden Ergebnissen sind wir gekommen:

Diese Dinge/Ziele möchte ich bis zum nächsten Mal tun/umsetzen:

Unser nächster Termin

Wann?

Wo?

Agenda

Folgegespräche - Vorbereitung & Dokumentation

Mentoring-Treffen

Wann?

Wo?

Termin bestätigt?

Welche Themen sind beim letzten Treffen offen geblieben?

Welche Themen will ich besprechen? Gibt es konkrete Beispiele oder Situationen?

wurde besprochen

	x

Zu folgenden Ergebnissen sind wir gekommen:

Diese Dinge/Ziele möchte ich bis zum nächsten Mal tun/umsetzen:

Unser nächster Termin

Wann?

Wo?

Agenda

**Technische
Hochschule
Rosenheim
Technical
University of
Applied Sciences**

Kontakt

Hochschulstraße 1
83024 Rosenheim
Telefon +49 (0)8031 805-0
info@th-rosenheim.de
www.th-rosenheim.de

