

BayernMentoring Seminarangebot 2022/23 für Mentees und Mentorinnen

BayernMentoring

Die Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen (LaKoF Bayern/HAW) betreibt das landesweite Projekt **BayernMentoring**. Ziel ist es, junge Frauen in (informations-)technischen Studiengängen berufsorientierend zu begleiten und zu fördern. Der persönliche Nutzen ist der Austausch mit Mentees und Mentorinnen anderer HAW und Unternehmen.

Allgemeine Informationen:

- Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist *kostenlos*
- Die Anmeldung erfolgt unter <https://bayernmentoring.matorixmatch.de/> (Kalender)
- Die Anmeldung ist *ab 4 Wochen vor* Veranstaltungstermin möglich
- Veranstaltungen werden entweder in Präsenz oder virtuell angeboten
- Umfang, Ort und Inhalt der Veranstaltungen ergeben sich aus nachfolgendem Seminarprogramm
- Die Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebestätigung der LaKoF Bayern/HAW

- **Selbst-PR: Sich sichtbar machen, Kontakte knüpfen, Themen voranbringen**

Sa, 12.11.2022 | TH Deggendorf | 10:00 - 17:00 Uhr | Referentin: **Susanne Westphal** | Präsenz: **16 Plätze** (Alternativ Online)

Theoretisch wissen wir alle, wie es geht, wenn wir uns als Expertin positionieren und unsere Themen vorantreiben wollen. Doch es scheint ein typisch weibliches Phänomen zu sein, dass wir nicht zu sehr „auf den Putz hauen“ wollen, nicht arrogant oder unsympathisch wirken wollen. Und auf keinen Fall wollen wir zu dick auftragen und hinterher zu hohe Erwartungen enttäuschen. In diesem Workshop werden ganz typische Situationen aus dem beruflichen Alltag geübt und gemeinsam reflektiert, wie weit wir gehen können, damit der Auftritt zu uns passt und wir unsere Ziele erreichen. Dabei gehen wir auf unseren ersten Eindruck, damit verbunden die souveräne Wirkung ein und betrachten die Relevanz des Netzwerkes und der verbindlichen Kommunikation.

Anmeldung: ab 12.10.2022 **Kontakt:** [Olga Stikel](#)

- **Selbstpräsentation Elevator Pitch** (überzeugen in 60 Sekunden)

Sa, 19.11.2022 | HS Augsburg | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Manuela Schnitzenbaumer** | Präsenz: 16 Plätze (Alternativ Online)

„Was machen Sie beruflich?“, „Was ist Ihre Idee?“ oder „Warum sollten wir Sie einstellen?“ – Fragen, die uns immer wieder begegnen, sowohl beruflich als auch im Privatleben. Viele Menschen holen dann weit aus, erzählen zusammenhangslos, schwer nachvollziehbar und ohne auf den Punkt zu kommen. Bereits nach kurzer Zeit haben Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörerschaft verloren. Doch wie bleiben Sie Ihrer Gesprächspartnerin/ Ihrem Gesprächspartner im Gedächtnis? Die Lösung: der Elevator-Pitch. Lernen Sie Ihre Stärken oder Ihre Ideen und Projekte in einer Kurzpräsentation selbstbewusst, kompetent und überzeugend vorzustellen. Begeistern Sie in nur 60 Sekunden!

Anmeldung: ab 19.10.2022 Kontakt: [Kathrin Springinkle](#)

- **Jetzt fang ich an!** Die effektivsten Methoden gegen Aufschieberitis

Sa, 3.12.2022 | OTH Regensburg | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Stephanie Sedlmayer-Weßling** | Präsenz: 20 Plätze (Alternativ Online)

Schieben Sie auch gerne Aufgaben auf und wollen endlich anfangen, sich besser zu organisieren und Ihre Projekte durchzuziehen? Weil Sie regelmäßig darüber nachdenken, wann Sie anfangen und in Wahrheit gar nichts machen, blockieren Sie sich und bleiben dadurch oft unter Ihren Möglichkeiten. Wie Sie ihre Zeit besser nutzen, um mehr Fokus auf Ihre Arbeit und gleichzeitig mehr Freizeit für sich selbst zu haben, erfahren Sie in diesem Workshop. Für mehr Erfolg in Studium und Beruf, mehr Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und eine entspannte Freizeit. Fangen Sie jetzt an!

Anmeldung: ab 3.11.2022 Kontakt: [Johanna Ertl](#)

- **Den Job schnapp ich mir – Bewerbungs-Workshop für Frauen aus MINT-Bereichen**

Sa, 10.12.2022 | HS Coburg | 10:00 – 17:00 Uhr | Referent: **Ralf Hollering** | Präsenz: 15 Plätze (Alternativ Online)

Eine gute Vorbereitung ist im Bewerbungsprozess eine entscheidende Grundlage. Dieses Seminar gibt Raum zur Reflektion der eigenen Position, Werte und Interessen. Der Bewerbungsprozess wird im Detail beleuchtet und die persönlichen Bewerbungsunterlagen anhand spezifischer Beispiele der Teilnehmerinnen analysiert. Doch insbesondere das Vorstellungsgespräch ist von großer Bedeutung. Die Teilnehmerinnen lernen in Rollenspielen als Akteurin aufzutreten und Souveränität zu erlangen. Dies ist die Gelegenheit, zu üben und sich auszuprobieren! Die verbale und nonverbale Kommunikation lässt sich in solch einer Situation gezielt einsetzen und die innere Haltung so verändern, dass die Teilnehmerinnen mit Selbstvertrauen die nächste Herausforderung meistern werden.

Anmeldung: ab 10.11.2022 Kontakt: [Anna Keiderling](#)

- **Karriere- und Lebensplanung für Studentinnen und Berufsanfängerinnen**

Sa, 18.03.2023 | TH Ingolstadt | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: [Sabinja Klink](#) | Präsenz: 20 Plätze (Alternativ Online)

Der Übergang vom Studium ins Berufsleben ist eine spannende und wegweisende Phase im Leben. Viele Möglichkeiten bieten sich an. Viele unterschiedliche Anforderungen werden gestellt. Doch was kann ich und was möchte ich beruflich wirklich tun? Wie soll mein Arbeitsplatz aussehen? Welche Netzwerke können mich bei der Verfolgung meiner Ziele unterstützen? Diesen und anderen Fragen rund um die berufliche Lebensplanung wird im Seminar nachgegangen. Sie erhalten aktuelle Impulse aus der Psychologie und Neurowissenschaft und erarbeiten sich im ressourcenorientierten Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen Ihr persönliches Konzept für Ihre Lebens- und Karriereplanung.

Anmeldung: ab 18.02.2023 Kontakt: [Elke Riegelsberger](#)

- **Ihre Stimme zählt! – Fachkompetenz stimmlich transportieren**

Sa, 29.04.2023 | HS Ansbach | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: [Petra Hornberger](#) | Präsenz: 12 Plätze (Alternativ Online)

Für die Karriere an einer wissenschaftlichen Hochschule steht die Fachkompetenz als Voraussetzung außer Frage. Diese Fachkompetenz muss jedoch kommuniziert werden. Über den stimmlichen Ausdruck wird Haltung, wird innere Einstellung hörbar – oder eben nicht, weil Gewohnheitsmuster, Blockaden oder fehlende Kondition die Entfaltung des Stimmpotenzials verhindern. Das gilt umso mehr in Zeiten von Online-Kommunikation. Da wo die räumliche Präsenz, wo der gemeinsame akustische Raum als Resonanzgeber fehlt, gilt es über einen unaufwändigen und flexiblen Stimmklang den Sprechausdruck so zu gestalten, dass die Zuhörenden gerne hinhören und die Sprechende auch mehrere Stunden ohne Stimmverschleiß bewältigen kann.

Anmeldung: ab 29.03.2023 Kontakt: [Andrea Gilg](#)

- **Effektiv lesen – Speed Reading**

Sa, 6.5.2023 | TH Aschaffenburg | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: [Lisa Voss](#) | Präsenz: 16 Plätze

Gesucht – gefunden! Unsere Augen sind eigentlich nicht zum Lesen geschaffen. Mit den Übungen aus diesem Training können Sie zukünftig effizienter Wissen über Ihre Augen aufnehmen und speichern. Drei Hindernisse werden dazu überwunden: Die Regression der Augen, mangelndes Verständnis und fehlende Konzentration. Ziel ist das beschleunigte Lesen in Sinneinheiten, sowohl beim schnellen Sichten von Material, als auch beim Lesen im Detail.

Anmeldung: ab 6.4.2023 Kontakt: [Judith Wolf](#)