

MentUOS – Mein Mentoring. Mein Netzwerk. Meine Möglichkeiten.

Das Mentoring-Programm
für Masterstudentinnen an der
Universität Osnabrück

7. Durchgang
August 2022 – Juli 2023



MentUOS – Mein Mentoring. Mein Netzwerk. Meine Möglichkeiten.

Master – und dann? Sie wünschen sich individuelle Förderung bei der Planung Ihrer beruflichen Zukunft? MentUOS bietet Ihnen eine Austauschbeziehung zu einer*inem selbstgewählten Mentor*in, karriere- und persönlichkeitsbezogene Workshops und den Aufbau von Netzwerken.

Der siebte Durchgang des Mentoring-Programms für Masterstudentinnen*¹ startet:

Bewerben Sie sich bei uns und nutzen Sie Ihre Chance! Mit MentUOS machen Sie gezielt erste Schritte in Richtung Berufseinstieg.

Mentoring – was ist das eigentlich?

Mentoring basiert auf der **Beratungs-Beziehung** zwischen Mentee und Mentor*in. Mentor*innen lassen die Mentees an ihren eigenen Erfahrungen und Handlungsstrategien des Berufslebens teilhaben, binden sie in bestehende Netzwerke ein und bieten Unterstützung bei der beruflichen und persönlichen Entwicklung.

Begleitet wird die Mentoring-Beziehung durch eine **Workshopreihe** sowie ein **Networking- und Rahmenprogramm**, wo Sie sich mit den anderen Mentees austauschen können und Ihre Mitarbeit gefragt ist.

»Der intensive und offene Austausch mit meiner Mentorin hat mich in meiner Berufsfindungsphase sehr bereichert, da ich Unsicherheiten offen ansprechen und gemeinsam mit ihr reflektieren konnte. Dies hat zu einer besseren Selbstwahrnehmung und -einschätzung geführt, wodurch ich neuen Herausforderungen und Situationen selbstbewusster gegenüber trete.«

(Jasmin)

Programmkomponenten

Mentoring-Beziehung

- 12.08.22: Vorbereitungstreffen Mentees
- 09/22 – 11/22: Matching der Tandems
- Ab 11/22: Kontaktaufnahme der Tandems und Beginn der Mentoring-Beziehung
- 14.10.22: Online-Einführungsworkshop für Mentees
- 17.11.22: Online-Einführungsworkshop für Mentor*innen
- Bis 07/23: selbstorganisierte Treffen der Tandems

Workshopreihe zur Berufs- und Lebensplanung

- 29.09.2022: Finanzen, Altersvorsorge und Versicherungen? Auf in die finanzielle Unabhängigkeit!
- 27. – 28.01.23: Standortbestimmung: Eigene Potenziale und Stärken erkennen
- 21.-22.04.23 & 05.05.23: Bewerbungstraining & Simulation Bewerbungsgespräche
- 02. – 03.06.23: Gender & Diversity als Schlüsselkompetenzen: Privilegien checken, Diskriminierung erkennen, Vielfalt gestalten

Networking- und Rahmenprogramm

- November 2022: feierliche Auftaktveranstaltung
- 23.02.2023: Interaktiver Digital-Vortrag: Hands-On Session für berufliches Netzwerken mit Social Media
- 23.03.23: Zwischenbilanz-Workshop
- 20.07.23: Interaktiver Digital-Workshop: Gesunde Performance finden!
- November 2023: feierliche Abschlussveranstaltung mit Zertifikatsübergabe

¹ Das Programm richtet sich an Menschen, die sich als Frau, als inter* oder nicht-binär identifizieren.

Was haben Sie von einer MentUOS-Teilnahme?

- Austausch und Beratung in Ihrer Phase der Berufsorientierung
- Erarbeitung von Strategien für Ihren Berufseinstieg und Ihre Karriere
- Aufbau und Erweiterung von Netzwerken
- Impulse zur Stärkung des eigenen Profils
- Erweiterung Ihrer individuellen Lebens- und Berufsperspektive

Auch Mentor*in sein hat Vorteile!

- Ehrenamtliches Engagement und Beitrag zur Förderung von Studentinnen
- Erweiterung der Beratungskompetenz
- Ausweitung eigener Netzwerke
- Ideen und Impulse für die eigene Tätigkeit und Reflexion des beruflichen Werdegangs

»Anfangs dachte ich: Das Mentoring-Programm wird mir dabei helfen herauszufinden, wie "man Karriere macht". Während des Programms habe ich stattdessen gelernt mich zu fragen: Was bedeutet eigentlich »Karriere machen« für mich persönlich? Es bedeutet: Mich auf Basis meiner individuellen Fähigkeiten, Bedürfnisse, Werte und Ziele in der Erwerbsarbeitswelt zu positionieren. Ich bin sehr dankbar, dass ich an MentUOS teilnehmen konnte.«

(Mareike)

Bewerbungsverfahren

Zielgruppe

- Motivierte Masterstudentinnen aller Fächer sowie Masterstudentinnen, die während der Programm-Laufzeit in den Beruf gehen
- Studentinnen, die kurz vor ihrem 1. Staatsexamen stehen
- Bachelorstudentinnen, die voraussichtlich im WS 2022/23 ein Masterstudium an der Uni Osnabrück aufnehmen werden

Teilnahmevoraussetzungen

- Bereitschaft und Motivation zur Beschäftigung mit den eigenen beruflichen Wegen und Karrieremöglichkeiten
- Verbindliche Teilnahme am Begleitprogramm
- Bereitschaft zur selbstverantwortlichen und aktiven Gestaltung der Mentoring-Beziehung

Bewerbungsunterlagen

Die Hinweise zum Bewerbungsverfahren und den benötigten Bewerbungsunterlagen entnehmen Sie bitte der Homepage: www.uos.de/mentuos

Bewerbungsschluss ist der 30.06.2022

Ihre Bewerbung richten Sie bitte in einer Datei an: gleichstellungsbuero@uni-osnabrueck.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Ansprechpartnerinnen

Für weitere Informationen zum Programm wenden Sie sich gerne an die Projektkoordinatorin Greta Schaffer-Weiß.

Projektkoordinatorin

Greta Schaffer-Weiß, M.A.

Tel.: +49 541 969 4047

E-Mail: greta.schaffer-weiss@uni-osnabrueck.de

Webseite: www.uos.de/mentuos

Projektleiterin

Dr.ⁱⁿ Sabine Jösting

Gleichstellungsbeauftragte

E-Mail: sabine.joesting@uni-osnabrueck.de

Kinderbetreuung

Gerne unterstützen wir Sie bei der Kinderbetreuung während der Mentoring-Veranstaltungen. Sprechen Sie uns an.

MentUOS wird über das Professorinnen-Programm des Bundes und der Länder finanziert.

Impressum

Herausgeberin Die Präsidentin der Universität Osnabrück

Redaktion Greta Schaffer-Weiß, Gleichstellungsbüro

Foto Stephan Schute

Gestaltung Stabsstelle Kommunikation und Marketing

Stand April 2022