

# MeCoSa

...ist ein Mentoring- und Coachingprogramm für  
Absolventinnen, Studentinnen und  
Nachwuchswissenschaftlerinnen der MINT-Bereiche der  
Universitäten und Hochschulen des Landes Sachsen-Anhalt.

## MeCoSa - 05/2019 bis 12/2021

MeCoSa ist ein Mentoring- und Coachingprogramm in Sachsen-Anhalt, das Frauen auf ihren Karrierewegen zielgerichtet und strategisch unterstützt. Das gelingt durch die Projektbausteine:

› **Mentoring** ([https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/%C3%9Cber+die+KGC/Qualifizierung+\\_+Karrieref%C3%B6rderung/MeCoSa/Mentoring.html](https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/%C3%9Cber+die+KGC/Qualifizierung+_+Karrieref%C3%B6rderung/MeCoSa/Mentoring.html)), › **Coaching** ([https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/%C3%9Cber+die+KGC/Qualifizierung+\\_+Karrieref%C3%B6rderung/MeCoSa/Coaching.html](https://www.kgc-sachsen-anhalt.de/%C3%9Cber+die+KGC/Qualifizierung+_+Karrieref%C3%B6rderung/MeCoSa/Coaching.html)), und › **Vernetzung** (#). Neu hinzukam der Baustein , der die Teilnehmerinnen selbstbewusster machen sollt und die Ergänzung von englischsprachigen Angeboten (vorrangig Workshops und Coaching).

Teilnehmen konnten Studentinnen, Nachwuchswissenschaftlerinnen und Absolventinnen der MINT-Bereiche der Hochschulen und Universitäten in Sachsen-Anhalt. Dazu zählen die Hochschule Anhalt, die Hochschule Harz, die Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, die Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und die Hochschule Magdeburg-Stendal.

Das Projektteam gestaltete im Zeitraum von Mai 2019 bis Dezember 2021 ein sich ergänzendes Angebot für **286 Teilnehmerinnen**. Die Bausteine waren frei wählbar und konnte somit für je Teilnehmerin individuell zusammengestellt werden.

**44 Mentees** wurden im Projektzeitraum im Baustein "Mentoring" durch eine qualifizierte Trainerin und der Projektmitarbeiterin Jana Haselhorst auf ihrer Suche nach einer passenden Mentore begleitet.

Insgesamt gab es 42 Coachees, die in 6 Gruppen in Magdeburg und Halle am Gruppencoaching teilgenommen haben und 60 Coachees, die mithilfe der Projektassistentin Sandra Schinl Einzelcoaching genutzt haben. Zusammen sind das **215 Termine im Coachingkontigent**, das über 10 qualifizierte Coaches abgedeckt wurde.

Es fanden zudem **52 Workshops zu 13 Themenschwerpunkten** die für den Karriereweg in Wissenschaft und/oder Wirtschaft wichtig sind **5 Empowerment-Kurse** und **Netzwerkveranstaltungen** statt.

Die Koordination des Projektes lag bei Maria Rosenbaum.

MeCoSa ist ein Projekt der Koordinierungsstelle Genderforschung & Chancengleichheit Sachsen-Anhalt (KGC) und wird durch den Europäischen Sozialfonds gefördert.



(<https://www.facebook.com/mecosa.kgc>)

(<https://www.linkedin.com/groups/13951437/>)



(<https://www.instagram.com/mecosa.kgc/>)



(<https://www.xing.com/communities/groups/mecosa-4-punkt-0-97db-1084082/>)



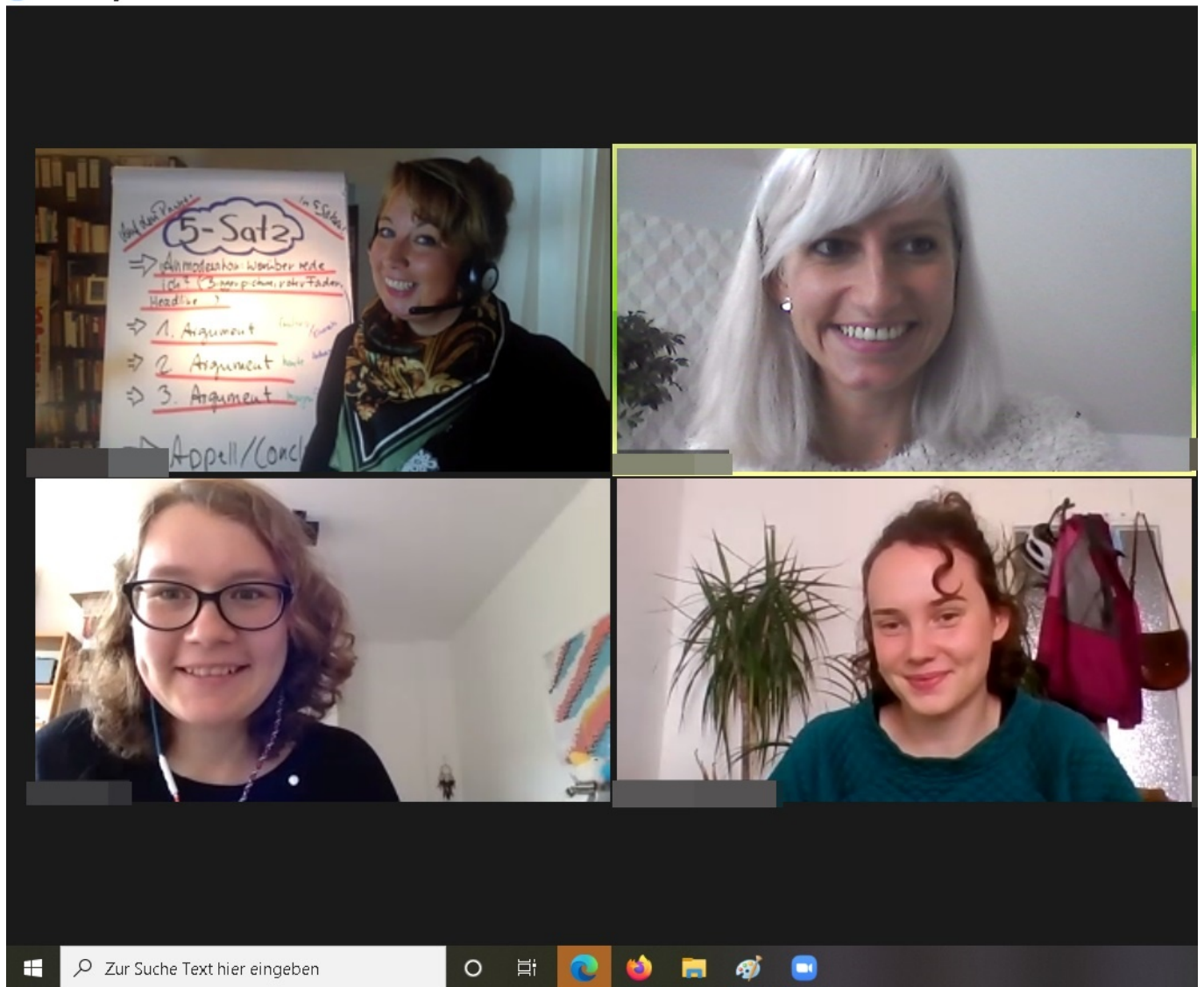


Gruppencoaching-Auftakt 2019

Foto © KGC, Magdeburg 2019

mehr...

Zoom Meeting



Workshops und Seminare

Finden Sie hier alle Themen sowie die Archive zu den Terminen.

Foto (© KGC, Magdeburg 2019): MeCoSa-Online-Workshop "Attention please! - Mit Profil zum Ziel!" bei Deborah Ruggieri



Kurse

**Themen:**

- ▶ WENDO
- ▶ Selbstverteidigung
- ▶ Stimmtraining

mehr...



Interview mit Jana Marx (Mentee in MeCoSa 2021)

"Ich würde sagen: sofort machen - auf jeden Fall!"

mehr...



Interview mit Dr.in Anja Schulze (Mentorin in MeCoSa 2021)

"Selbstbewusst zu sein, sich etwas zuzutrauen, das ist ganz wichtig."  
mehr...



Interview mit Margit Müller (Mentorin in MeCoSa 2021)

"[...] vertraue auf deine Erfolge und orientiere dich weniger daran, wie andere ihren Karriereweg gehen [...]"  
mehr...



Interview mit Linda Kulka (Mentee in MeCoSa 2021)

"Und wenn man da eine Mentorin an der Seite hat, die einem ein bisschen den Weg weist, dann finde ich das unglaublich gut."  
mehr...



Interview mit Michelle Bieber (Mentee in MeCoSa 2021)

„An diejenigen, die noch überlegen, ob sie ein Mentoring machen wollen oder nicht - macht es einfach! Es gibt nichts zu Verlieren.“  
mehr...



Feedbacks zu MeCoSa (2019-2021)

Lest was Teilnehmerinnen, Coaches und Trainerinnen zu MeCoSa (2019-2021) sagen.  
mehr...

