

---

## **Mentoringprogramm MeCoSa - 06/2009 bis 2014**

---

### **Mentoring und Coaching für Absolventinnen und Nachwuchswissenschaftlerinnen der MINT-Fächer**

---

#### **Abschlussveranstaltung**

Am 12.03.2013 fand die Abschlussveranstaltung des vom Europäischen Sozialfonds und vom Land Sachsen-Anhalt geförderter Mentoringprogramms MeCoSa in Magdeburg statt. Neben interessanten Erfahrungsberichten der Teilnehmerinnen und einem Austausch zum Thema Women-in-Science-Netzwerk wurden auch die Zertifikate verliehen. Die Teilnehmerinnen gaben ein sehr positives Feedback zum Programm, das aus ihrer Sicht eine große Unterstützung für ihre Karriere gewesen ist.

Neben der hilfreichen Unterstützung durch eine Mentorin/einen Mentor wurden besonders die interessanten, qualitativ hochwertigen Workshops und der intensive Austausch untereinander hervorgehoben.

---

#### **Über das Programm**

---

##### **Begriff - Mentoring was ist das?**

Mentoring ist eine Strategie für junge Führungskräfte zur Optimierung und Förderung ihrer Potentiale. In fast allen deutschen Hochschulen ist Mentoring ein bereits erprobtes und erfolgreiches Instrument zur Förderung junger Frauen und Mädchen. Mentoring ist ein Prozess, in dem eine Professorin oder ein Professor (MentorIn) eine Nachwuchswissenschaftlerin (Mentee) in ihrer beruflichen wissenschaftlichen Entwicklung gezielt unterstützt und begleitet. Neben dieser Begleitung ist Coaching ein weiterer Bestandteil des Programms. Unter Coaching wird ein interaktiver Prozess zwischen Coach und Gecoachtem verstanden bei welchem die Ressourcenentwicklung des Gecoachten im Vordergrund steht.

##### **Begriff - Coaching was ist das?**

Zunächst bezeichnete der Begriff "Coach" den umfassenden Betreuer eines Spitzensportlers oder Teams im Sport. Erst später gelangte diese Bezeichnung in den Arbeitsbereich.

Unter Coaching wird ein interaktiver, zeitlich begrenzter Prozess zwischen Coach und Gecoachtem verstanden, bei welchem die Ressourcenentwicklung des Gecoachten im Vordergrund steht. Dabei handelt es sich um einen diskreten, individuellen und anspruchsvollen Trainingsvorgang. Diese unterstützende Beratung kann sich sowohl auf private als auch berufliche Anliegen beziehen. Ein Hauptziel des Coachings ist - bezogen auf die Problembewältigung - die Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstverantwortung. Dem Gecoachten sollen - in transparenter Art und Weise - neue Wege und Wahlmöglichkeiten bezogen auf die Wahrnehmung, das Erleben und das Verhalten aufgezeigt bekommen.

---

#### **Zielsetzung**

Die Kompetenzen, Fertigkeiten und Fähigkeiten der Studentinnen sollen in individueller Art und Weise gefördert werden. Der Berufseinstieg in die Wissenschaft oder die Wirtschaft soll erleichtert werden.

Die Potenzialentwicklung der Gecoachten steht im Vordergrund des Prozesses. Die Potenzialentwicklung wird in folgende Bereiche untergliedert: Innovation, Karriereplanung, Führungstraining, Performance-Optimierung und Arbeitsqualität. Ziel eines

Coachings ist die Verbesserung der Arbeitsqualität und -leistung bei gleichzeitiger Steigerung der eigenen Zufriedenheit.

---

### **Zielgruppe**

Das Mentoringprogramm wandte sich an Absolventinnen und Nachwuchswissenschaftlerinnen der MINT-Fächer (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, der Hochschule Magdeburg Stendal und der Hochschule Harz. Auch Nachwuchswissenschaftlerinnen aus anderen Disziplinen konnten sich bewerben, jedoch nur bei Nichtauslastung der Programmkapazität zugelassen werden.

---

### **Zielsetzung**

Die eigene Laufbahnplanung und der Berufseinstieg der Nachwuchswissenschaftlerinnen sollte mithilfe dieses Projektes erleichtert werden. Hochqualifizierte junge Frauen wurden auf ihre zukünftige leitende Funktion in der Wissenschaft und/oder Wirtschaft vorbereitet. Durch die individuelle Förderung, Betreuung und Beratung durch einen Mentor bzw. eine Mentorin, erlangten die Frauen Handlungskompetenzen zur aktiven Gestaltung ihrer Laufbahn. Bezogen auf das Coaching stand die Potenzialentwicklung im Vordergrund. Diese wurde in folgende Bereiche untergliedert: Innovation, Karriereplanung, Führungstraining, Performance-Optimierung und Arbeitsqualität.

---



Die Seminare in angenehmer Arbeitsatmosphäre finden bei den Studentinnen viel positive Resonanz. Hier ein Foto des letzten Coaching-Seminars 2011.

---

### **Inhalte**

Innerhalb des Coaching-Programms ist die Vermittlung von Schlüsselkompetenzen im Rahmen von Seminaren geplant. Schwerpunkte sind:

- ▶ Zielbestimmung
- ▶ Zeitmanagement
- ▶ Präsentation / Elevator Pitch
- ▶ Beruf und Karriere / Existenzgründung
- ▶ Innovation, Kreativität, Querdenken
- ▶ Führungskompetenzen, Diskussionsführung, Moderation

---

## Themen

Zeitmanagement

---

Effektiv präsentieren

---

Beruf & Karriere

---

Innovation, Kreativität und Querdenken

---

Führungskompetenzen und Diskussionsführung

---

*Die Teilnahme am Programm wurde vom Europäischen Sozialfonds und dem Land Sachsen-Anhalt finanziert.*

## Inhalte

Themen der Seminare und Workshops, die im Rahmen von MeCoSa angeboten und durchgeführt wurden.

Links & Literatur

Kontakt

Leiterin des MeCoSa-Programms an der OvGU Magdeburg

Bewerbungstraining für Studentinnen

**am 15.11.14, 9 bis 16 Uhr**

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Campus Universitätsplatz

Schlüsselkompetenzen-Seminare

für Studentinnen der OvGU, der Hochschule Harz und der Hochschule Magdeburg-Stendal

Teilnehmerinnenfeedback 2013

