

BayernMentoring Seminarangebot 2024/25

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 Austausch mit Mentees und Mentorinnen anderer HAW und Unternehmen ist ein besonderer Nutzen im BayernMentoring.

Allgemeine Informationen:

- Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist *kostenlos*
- Die Anmeldung erfolgt unter <https://bayernmentoring.matorixmatch.de/> (Kalender)
- Die Anmeldung ist *ab 15. Oktober* für alle Veranstaltungstermine möglich
- Veranstaltungen werden virtuell angeboten
- Umfang und Inhalt der Veranstaltungen ergeben sich aus nachfolgendem Seminarprogramm
- Die Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebestätigung der LaKoF Bayern/HAW

• **Ready to Mentee: Mentoring Essentials für Mentees für erfolgreiche Beziehungen** (Nur für Profi-Mentees)

Mo, 04.11.2024 | virtuell | 16:30 – 19:30 Uhr | Referentin: Marion Nitsche | Teilnehmerinnen nicht beschränkt: nur für Profi-Mentees!

Dieser Workshop richtet sich an alle, die als Mentee das Beste aus ihrer Mentoring-Erfahrung herausholen möchten. Eine erfolgreiche Mentoring-Beziehung basiert auf gegenseitigem Vertrauen, klarer Kommunikation und einem gemeinsamen Ziel. In diesem Workshop erhalten Sie das Handwerkszeug, um Ihre Rolle als Mentee optimal zu nutzen. Sie lernen, wie Sie klare Ziele setzen, Erwartungen kommunizieren, konstruktives Feedback einfordern und Herausforderungen in der Mentoring-Beziehung meistern.

Marion Nitsche ist Wirtschaftspsychologin (M.A.) und als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der OTH Amberg-Weiden für die Förderung von Nachwuchswissenschaftler*innen zuständig. Dort hat sie verschiedene Mentoring-Programme aufgebaut und betreut. Im Rahmen ihrer selbstständigen Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und -beraterin ist ihr besonders wichtig, Menschen darin zu bestärken, durch gezielte und selbstbewusste Kommunikation, die eigene Stimme zu nutzen und dadurch sowohl persönliche als auch berufliche Ziele zu erreichen.

Anmeldung: ab 15.10.2024 bis 3.11.2024 über Matorixmatch

- **Ready to Mentor: Mentoring Essentials für Mentorinnen für erfolgreiche Beziehungen (Nur für Profi-Mentorinnen)**

Mi, 06.11.2024 | virtuell | 16:30 – 19:30 Uhr | Referentin: Marion Nitsche | Teilnehmerinnen nicht beschränkt: nur für Profi-Mentorinn!

Dieser Workshop ist speziell für Mentorinnen konzipiert und vermittelt Ihnen die zentralen Werkzeuge, um erfolgreiche und bereichernde Mentoring-Beziehungen zu entwickeln. Mentoring ist nicht nur der Austausch von Wissen – es ist eine individuelle Reise des Wachstums, die von Vertrauen, transparenter Kommunikation und gezielter Unterstützung getragen wird. Der Workshop unterstützt sie bei diesem Prozess und ermöglicht den Austausch mit anderen Mentorinnen.

Marion Nitsche ist Wirtschaftspsychologin (M.A.) und als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der OTH Amberg-Weiden für die Förderung von Nachwuchswissenschaftler*innen zuständig. Dort hat sie verschiedene Mentoring-Programme aufgebaut und betreut. Im Rahmen ihrer selbstständigen Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und -beraterin ist ihr besonders wichtig, Menschen darin zu bestärken, durch gezielte und selbstbewusste Kommunikation, die eigene Stimme zu nutzen und dadurch sowohl persönliche als auch berufliche Ziele zu erreichen.

Anmeldung: ab 15.10.2024 bis 5.11.2024 über Matorixmatch

- **Altersvorsorge und Geldanlage für Frauen**

Do, 27.03.2025 | virtuell | 16:30 – 19:00 Uhr | Referentin: Renate Fritz | Teilnehmerinnen nicht beschränkt

Frauen sollen sich um ihre Finanzen, insbesondere um den Aufbau einer eigenen Altersversorgung selbst kümmern. Aber wie? Und was gehört eigentlich zu einer Altersversorgung?

Renate Fritz stellt in diesem Workshop eine nachvollziehbare Herangehensweise an dieses wichtige Thema vor sowie sinnvolle Kombinationen der verschiedenen, unterschiedlichen Wege für eine ausreichende Altersvorsorge.

Darüber hinaus wird auf das weite Feld der Vermögensanlagen geblickt. Wir sehen uns die Grundlagen an, um die Hauptfragen: „Kann man heute überhaupt noch Geld anlegen?“ und „Was passt überhaupt zu mir?“ zu beantworten.

Renate Fritz war gemeinsam mit Helma Sick Geschäftsführerin bei *frau & geld* und ist mittlerweile Inhaberin davon. *frau & geld* fokussiert die Stärkung der finanziellen Situation insbesondere von Frauen durch praxisbezogene Wissensvermittlung und langjähriger Beratung und Betreuung und war ein Vorreiterinstitut für die (finanzielle) Unabhängigkeit von Frauen.

Renate Fritz und Helma Sick haben mehrere Finanzratgeber für Frauen veröffentlicht, zuletzt „Frau und Geld – Wie Frauen finanziell unabhängig werden“.

Anmeldung: ab 15.10.2024 bis 26.03.2025 über Matorixmatch

- **Stimme und Wirkung – Einfach wirksam sprechen: Zweiteiliger Workshop**

Mi, 28.05.2025 & Mi, 04.06.2025 | online | 16:30 – 19:30 Uhr | Referentin: Christina Jenssen | Teilnehmerinnen: 16

Unsere Stimme ist als unbewusster Erfolgsfaktor im Einsatz: überzeugend sprechen, begeisternd präsentieren, gehört werden...

Sich dem eigenen Sprechen bewusster zu werden und es gezielt einsetzen zu können, ist nicht nur spannend, sondern stärkt das eigene Auftreten sowie Selbstbewusstsein. In diesem Impuls-Workshop lernst Du die Wirkkraft deiner eigenen Stimme kennen und erfährst, wie Du Deine Stimme nutzt, um in Deiner Rolle stimmig zu sein.

Christina Jenssen ist Sprechwissenschaftlerin und hat mir *Be your Voice* ein Coaching-Angebot für Rhetorik, Sprechen und Auftreten geschaffen. Mit ihren Seminaren und individueller Beratung begleitet sie Menschen auf dem Weg zur wirksamen Sprache.

Anmeldung: ab 15.10.2024 bis 30.04.2025 über Matorixmatch

