

Zusammenfassung Mentoring-Programm

Modulbez.	Wahlmodul / Studium Integrale
Koordination	Team Gleichstellung
Lehrform	Seminar
Prüfungsform	Klausur
ECTS	5 CP FB Wirtschaft und FR Architektur 6 CP FR Bauingenieurwesen
Dauer	Laufzeit: 1 Semester für Studiengänge im FB Wirtschaft, alle anderen Studiengänge wahlweise 1-2 Semester
Termin	Verbindlicher Anmeldeschluss wird auf der Webseite bekannt gegeben Ganztägige Workshops an Samstagen, halbtägige Workshops während der Woche Termine siehe Webseite
Workshops	<ul style="list-style-type: none">• Auftakt und Kennenlernen• Selbstbewusstes Auftreten in Männerdomänen• Coaching• Mentale Gesundheit• KI und Gender• Umgang mit sexueller Belästigung• Stress- und Zeitmanagement• Konfliktlösungen und Kommunikationstechniken

Anmeldung www.hs-mz.de/ersti-mentoring

und

**Weiterführende
Info**



Kontakt

Team Gleichstellung

Hochschule Mainz
Raum A0.10
Lucy-Hillebrand-Straße 2
55128 Mainz

ersti-mentoring@hs-mainz.de

HOCHSCHULE
MAINZ

Gestaltung
Technik
Wirtschaft



**Mentoring-Programm für
„Erstsemesterinnen“ der
Fachbereiche
Technik und Wirtschaft**

Frauen in MINT-Fächern und Führungspositionen

MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik.

Da Frauen und Mädchen in den MINT-Berufen sowie in Führungspositionen nach wie vor stark unterrepräsentiert sind, hat sich die Hochschule Mainz das Ziel gesetzt, den Frauenanteil durch gezielte Förderungen zu erhöhen.

Start Networking - Mentoring-Programm

Mentoring ist ein Prozess, in dem eine erfahrene Person (Mentorin) die Entwicklung einer weniger erfahrenen Person (Mentee) unterstützt.

Networking bedeutet den Aufbau und die Pflege von persönlichen und beruflichen Kontakten. Ziel ist ein soziales Netzwerk von Personen, die sich vor allem beruflich unterstützen, helfen oder kooperieren.

Die Hochschule Mainz bietet Studentinnen ein Mentoring-Programm an, um eine optimale Förderung und Begleitung zum Einstieg ins Studium zu gewährleisten.

Ziel ist, dass sich die Mentee schnell und sicher in den Alltag, Arbeitsrhythmus und Studienverlauf einfindet. Durch gezielte Schulungen erwirbt sie Kompetenzen, die ihr sowohl im Studium als auch bei der späteren beruflichen Entwicklung von Nutzen sind. Sie bildet dabei frühzeitig Netzwerke zur späteren Stabilisierung der beruflichen Entwicklung.

Die Mentorin steht ihrer Mentee bei persönlichen, organisatorischen und inhaltlichen Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Mentoring hat sowohl für die Mentee als auch für die Mentorin viele Vorteile:

- Kontakt zu erfahrenen Studentinnen
- Beratung und Erfahrungsaustausch
- Unterstützung und Motivation bei Studium und Praktikum
- Auf- und Ausbau von Netzwerken
- Teilnahme an Seminaren, Workshops und Stammtischen zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung

Umfang und Ablauf des Programms

Die Laufzeit des Programms beträgt 1 Semester für den FB Wirtschaft und 1-2 Semester für die Fachrichtungen Architektur und Bauingenieurwesen.

Es schließt mit einer Klausur ab und wird in Abhängigkeit des Studienganges mit 5 oder 6 CP honoriert, die in den jeweiligen Studiengängen angerechnet werden:

FB Wirtschaft und FR Architektur: 5 CP
Studiengänge der FR Bauingenieurwesen: 6 CP

Das Programm beginnt mit einer Auftaktveranstaltung, in der Tandems aus Mentee und Mentorin gebildet und erste Inhalte vermittelt werden.

Die Schwerpunkte des Programms liegen auf

„**Networking**“: Neben dem individuellen Kontakt finden organisierte Termine mit allen Mentee und Mentorinnen zum Erfahrungsaustausch sowie Gesprächsrunden mit den Modulkoordinatorinnen statt.

Workshops zu „**Studierkompetenz**“ und „**soft skills**“: Die Workshops finden ganztätig an Samstagen (1CP) oder halbtätig während der Woche statt (0,5 CP).

Die Teilnahme am Auftaktworkshop (1 CP) sowie dem klausurrelevanten Workshop (1 CP) ist verpflichtend. Ansonsten können Sie frei wählen, welche Workshops Sie besuchen, um die geforderten CPs zu erhalten. Das Programm wird vorab auf der Webseite veröffentlicht. Nach der Auftaktveranstaltung kann man sich für die Kurse einschreiben.

Mentee

Sie können als Mentee unter folgenden Voraussetzungen teilnehmen:

- Sie studieren im ersten Semester in einem der folgenden Studiengänge der Hochschule Mainz: Alle BA-Studiengänge des FB Technik oder des FB Wirtschaft.
- Sie wünschen sich am Beginn Ihres Studiums Unterstützung von einer erfahrenen Studentin Ihres Fachbereichs.

- Sie freuen sich auf einen interdisziplinären Austausch mit anderen Studentinnen.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mentorin

Sie können als Mentorin unter folgenden Voraussetzungen teilnehmen:

- Sie haben selbst als Mentee an dem Programm teilgenommen und möchten nun Ihre Erfahrungen weitergeben und Studentinnen aktiv während ihres Studienbeginns unterstützen.
- Sie studieren mindestens im zweiten Semester in einem der folgenden Studiengänge der Hochschule Mainz: Alle BA-Studiengänge des FB Technik oder des FB Wirtschaft.
- Als Mentorin erhalten sie einmalig 1 CP innerhalb des Mentoring-Programms.

Wie kann ich am Mentoring-Programm teilnehmen?

Die Teilnahme ist immer zu Semesterbeginn möglich.

Auf unserer Webseite finden Sie neben dem Anmeldelink ausführliche Informationen zum Mentoring-Programm und eine Terminübersicht.

www.hs-mz.de/ersti-mentoring



Bei Fragen kontaktieren Sie uns unter:
ersti-mentoring@hs-mainz.de