

ELVIRA-Mentoringprogramm 2025 – Timeline

Monat	Was?	Wann? *	Wer?
<i>April</i>	Kick-off: Einführung in das Programm, Ablauf, Spielregeln, erstes Kennenlernen, Anleitung kollegiale Beratung	Ende April	Programmleitung
<i>Mai</i>	Peer-Mentoring: Näheres Kennenlernen, Vorbereitung des Gruppenmentoring	Mitte Mai	Gruppe in Eigenregie
<i>Juni</i>	Gruppen-Mentoring	Anfang Juni	Gruppenmentorin
	Workshop: „Herkunft zählt immer: Erstakademikerin – Kompetenzen und Ressourcen“ Inhalte: Sensibilisierung, Biographiearbeit, Hürden im System Hochschule, Zukunftsplanung an zwei halbtägigen Terminen (jew. ca. 5 Stunden, incl. Pausen)	Di 24.06. Präsenz und Do. 10.07. Online	Dr. Isabell Lisberg-Haag
<i>Juli</i>	Peer-Mentoring	Mitte/Ende Juli	In Eigenregie
<i>August</i>	Gruppen-Mentoring	Mitte/Ende August	Gruppenmentorin
<i>September</i>	Workshop: „Female Empowerment - Mindset, Selbstbewusstsein und Selbstreflexion.“ Die TN beschäftigen sich mit dem Mindset, den Einstellungen, den Stärken, Fähigkeiten und Werten und arbeiten das ganz individuelle Potential heraus. Sie beleuchten ihre Grundmotivation und gehen der Frage nach, was sie antreibt. Sie analysieren ihre eigenen Bedürfnisse und persönlichen Ziele. Sie erarbeiten, wie sie authentisch und selbstsicher auftreten und wie sie sich am besten präsentieren können.	1 Tag Mitte/Ende September	Externe Trainerin
<i>Oktober</i>	Peermentoring	Mitte Oktober	In Eigenregie
<i>November</i>	Gruppenmentoring	Mitte November	Gruppenmentorin
<i>Dezember</i>	Workshop: Die Ikigai-Methode für die eigene Lebensplanung, Ziel- und Sinnfindung Ikigai ist ein japanisches Konzept, das als "Grund zum Sein" oder "Lebenszweck" übersetzt werden kann. Das Ikigai-Modell ist ein visuelles Tool, das vier wesentliche Elemente des Lebens darstellt: das, was Du liebst (Leidenschaft), das, was die Welt braucht (Mission), das, womit Du Dein Geld verdienen kannst (Beruf) und das, worin du gut bist (Berufung). Die Überlappung dieser vier Elemente bildet das persönliche Ikigai, den „wahren“ Lebenszweck – der sich natürlich auch ändern kann. Die Methode ist ein Leben lang anwendbar.	½ - 1 Tag Anfang/Mitte Dezember	Programmleitung
<i>Januar</i>	Abschlussveranstaltung	Anfang Januar	Programmleitung

* Die Termine der Gruppen- und Peertreffen werden – soweit möglich – mit den Teilnehmerinnen abgestimmt.