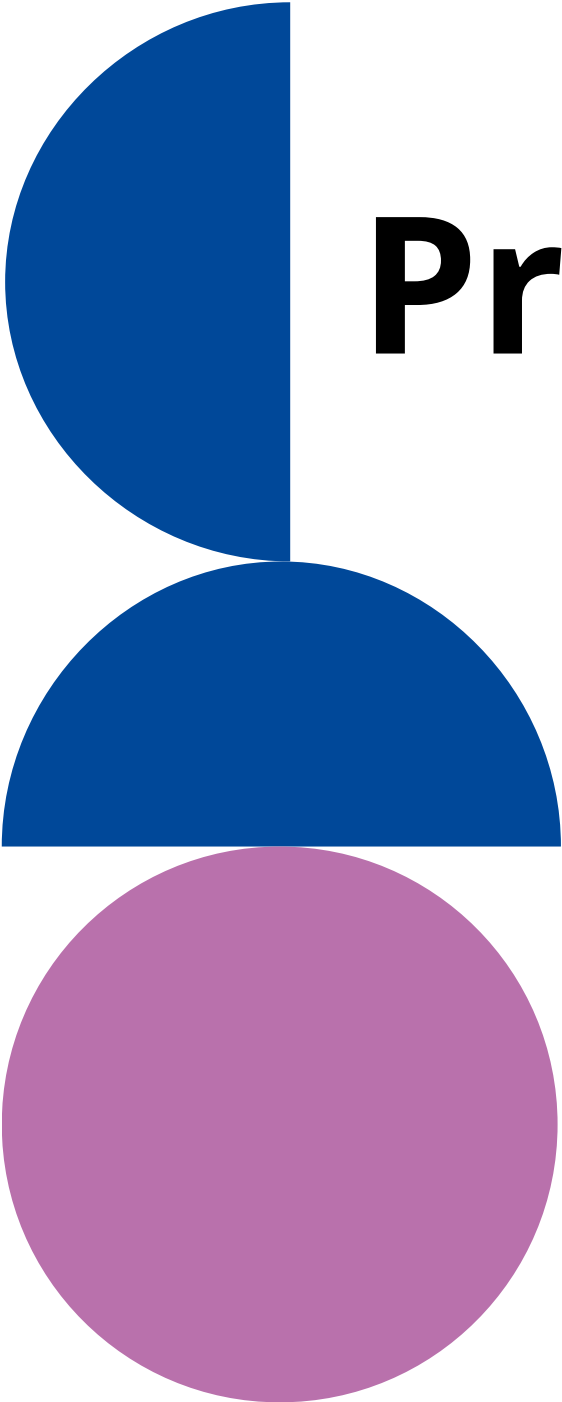


15 Jahre
ProMotivation

**Mentoring-Tag von
Alumnae für
Alumnae**



Programm



**Marburg
University**



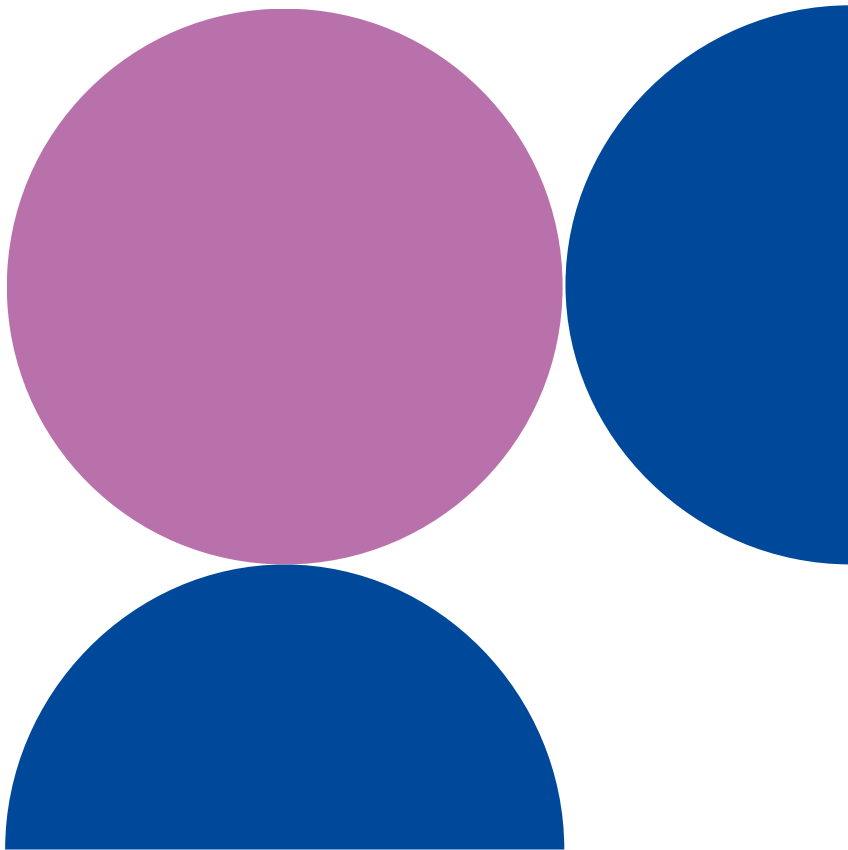
Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Keynote

Den eigenen Weg gehen: *Motivation, Krisen und der Mut, sich selbst treu zu bleiben.* Dr. Wencke Meteling, Washington D.C., Historikerin & Executive Leadership Coach Selbstzweifel, Motivationstiefs, das Gefühl, nicht mehr zu wissen, wohin es eigentlich gehen soll – das kennen nicht nur Promovierende. Die interaktive Keynote lädt dazu ein, innezuhalten und genau das anzuschauen: Wie kann ich meinen eigenen Weg gehen, ohne auf der Strecke zu bleiben? Eine Einladung an alle, die gern ihr Ding im Leben machen möchten und neugierig sind, wie sich das anfühlt.

15 Jahre
ProMotivation

**Mentoring-Tag von
Alumnae für
Alumnae**



Slot 1.

11:45 - 13:00 Uhr

„Orientierung & Einstieg“



Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Hinterher ist man immer schlauer: Was ich gerne vor dem Promovieren gewusst hätte

Henrike Arnold & Marburg University Research Academy (MARA)

Eine Dissertation unterscheidet sich in Dauer, Länge und Anspruch deutlich von einer Abschlussarbeit – und stellt andere Anforderungen an die Arbeitsweise. Henrike Arnold gibt Einblick in ihre eigene Promotionszeit: was sie von den Erfahrungen anderer profitiert hat, was sie rückblickend anders machen würde, und welche Tipps zu Organisation, Arbeitsweise und Feedback sie weitergeben möchte.

Im Anschluss stellt die Marburg Research Academy (MARA) ihre Angebote für Promotionsinteressierte und Promovierende vor: von Beratung zu Promotionsmöglichkeiten und -wegen bis zu Qualifizierungs- und Vernetzungsangeboten während der Promotion. Weitere Infos: www.uni-marburg.de/mara

Du nimmst mit: ein Gespür für die Unterschiede zwischen Abschlussarbeit und Dissertation, konkrete Strategien für Selbstorganisation und den Umgang mit dem langen Atem des Promovierens, sowie einen Überblick über die Unterstützungsangebote der MARA.

Für wen: Studierende sowie Promovierende in Anfangs-, Mittel- und Endphase.

Ort: in Präsenz, Universitätsbibliothek

max. 28 Teilnehmende

Kreatives Schreiben in der Wissenschaft

Dr. Andrea Beutlhauser, Das Schreibuniversum

Kreatives Schreiben in der Wissenschaft? Das passt perfekt. Schreiben ist mehr als reines Festhalten von Fakten – es hilft, Gedanken zu klären, neue Perspektiven zu finden und die eigene Stimme zu entwickeln.

Im Workshop lernst du Methoden kennen, um Schreibblockaden abzubauen und Ideen zu entwickeln – ob für eine Präsentation oder eine Forschungsarbeit. Im Mittelpunkt steht das freie, kreative Schreiben, ganz ohne formale Regeln. Gemeinsam probieren wir kurze, effektive Schreibübungen aus, die Spaß am spielerischen Umgang mit Sprache wecken und frischen Wind in den Forschungsalltag bringen.

Du nimmst mit: Strategien gegen Schreibblockaden, spielerische Kreativtechniken, neue Impulse für deinen Schreiballtag.

Für wen: alle, die wissenschaftlich arbeiten und viel schreiben – ob im Master, in der Promotion oder im Berufsalltag.

Ort. in Präsenz, Universitätsbibliothek

max. 10 Teilnehmende



Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Standortbestimmung mit dem Lebensbaum

Dr. Andrea Fink-Jacob · Einzelcoaching, 2×25 Min., erstes Coaching 11:30 Uhr, zweites Coaching 12:00 Uhr

Anhand der Metapher des Lebensbaumes reflektierst Du Deine aktuelle Situation, erkennst Deine Ressourcen und bekommst Impulse zur Entscheidungsfindung: Promotion (fortführen) – ja oder nein?

Ein kompaktes Format für alle, die gerade an einem Punkt stehen, an dem sie innehalten und den eigenen Weg neu sortieren wollen.

Du nimmst mit: die Methode „Lebensbaum“ kennenlernen, deine persönliche Situation reflektieren, konkrete Entscheidungshilfen für Beginn oder Fortführung deiner Promotion.

Für wen: Promotionsinteressierte, Promovierende in der Anfangsphase, Promovierende, die an ihrem Weg zweifeln.

Ort: online. Den Zugangslink erhältet Ihr nach erfolgreicher Anmeldung.

max. 2 Teilnehmende, Einzelcoaching



Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Informationen für Interessent*innen: Das Mentoringprogramm ProMotivation

Dr. Stefanie Wittich

Du überlegst, ob eine Promotion für Dich infrage kommt – bist Dir aber noch nicht sicher? Genau hier setzt ProMotivation an. Seit 2011 begleitet das Mentoringprogramm Studentinnen* und Absolventinnen* (w/d) der Geistes- und Sozialwissenschaften an der Philipps-Universität Marburg bei ihrer Promotionsentscheidung. Über 320 Mentees haben das Programm bisher durchlaufen.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Entscheidung für eine Promotion, sondern die Qualität der Entscheidungsfindung: fundiert, reflektiert und passend zu deinem individuellen Lebens- und Karriereentwurf. In dieser Infosession stellt Programmleiterin Dr. Stefanie Wittich das Programm vor – von Ablauf und Matching über das Rahmenprogramm bis zu den Erfahrungen ehemaliger Mentees. Raum für Deine Fragen ist eingeplant.

Du nimmst mit: einen konkreten Überblick über Ablauf, Bewerbung und Matching, Einblick in das Rahmenprogramm, Klarheit darüber, ob und wie ProMotivation zu Deiner aktuellen Situation passt.

Für wen: Studentinnen* (w/d) in der Abschlussphase und Absolventinnen* (w/d) der Geistes- und Sozialwissenschaften, die eine akademische Laufbahn als mögliche Option prüfen möchten – ganz unabhängig davon, wie gefestigt diese Überlegung schon ist.



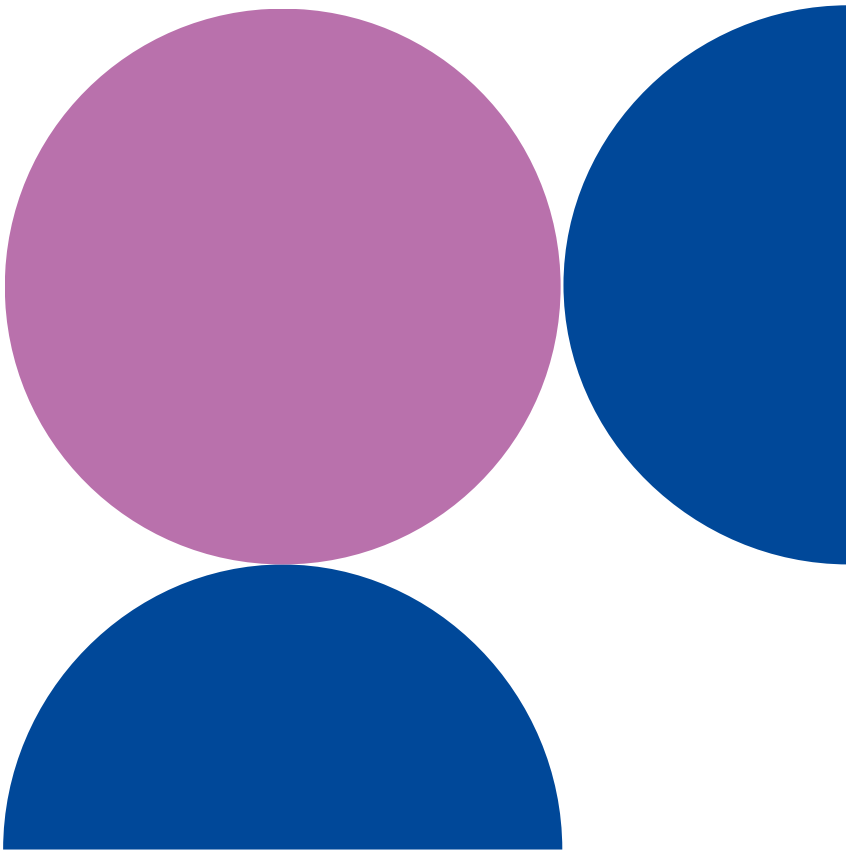
Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Alumnae-Treffpunkt und Networking

Der Alumnae-Treffpunkt ist Dein Raum für Begegnung: Hier triffst Du ehemalige und aktuelle ProMotivations-Teilnehmer*innen, tauschst Dich aus und knüpfst neue Kontakte – zwischen den Jahrgängen und über Fachgrenzen hinweg. An unserer Alumnae Wall findest Du bestimmt genau die Person, die sucht, was Du zu bieten hast – oder umgekehrt. An der Danke- und Wünsche-Wand hinterlässt Du Deine Erinnerung oder Impulse fürs Programm.

15 Jahre
ProMotivation

**Mentoring-Tag von
Alumnae für
Alumnae**



Slot 2.

14:00 - 15:00 Uhr

„Präsenz & Ressourcen“



Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Motivation, die trägt – ein spielerischer Einstieg ins Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

Lisa Fröhlich

Lerne das Zürcher Ressourcenmodell als alltagstauglichen Ansatz für Selbstmanagement und Motivation kennen. In einer kurzen, interaktiven Übung erlebst Du, wie aus einem vagen Wunsch ein stimmiger Zielimpuls wird – kognitiv, emotional und körperlich anschlussfähig. Der Workshop bietet einen praxisnahen Einstieg in zentrale ZRM®-Elemente und lädt dazu ein, eigene Ressourcen für wissenschaftliche, berufliche oder persönliche Übergänge zu aktivieren.

Du nimmst mit: das ZRM® in Grundzügen kennenlernen, eine ZRM®-Übung zur Zielklärung erleben, einen konkreten Impuls für dein aktuelles Anliegen.

Für wen: besonders Alumnae in Umbruch-, Entscheidungs- oder Neuorientierungsphasen – grundsätzlich offen für alle. Kein Vorwissen nötig.

Ort: in Präsenz, Universitätsbibliothek Marburg

max. 10 Teilnehmende



Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Sichtbar ohne Selbstdarstellung

Dr. Xenia Stolzenburg

Warum werden manche Menschen wahrgenommen, obwohl andere genauso gute Arbeit leisten? Gerade in der Wissenschaft warten viele Frauen* zu lange, bis sie sich zu Wort melden oder ihre Arbeit zeigen – nicht aus fehlender Kompetenz, sondern weil Sichtbarkeit oft unangenehm wirkt: zu laut, zu werbend, verbunden mit Angst vor Kritik.

In diesem interaktiven Kurzworkshop geht es darum, wie Sichtbarkeit auch anders geht: klar, ruhig, authentisch. Wir sprechen darüber, warum Leistung allein oft nicht reicht, welche typischen Sichtbarkeitsfehler viele Frauen* machen – und wie Du über Deine Arbeit sprechen kannst, ohne Dich zu verbiegen.

Du nimmst mit: Verständnis dafür, warum gute Arbeit nicht automatisch sichtbar wird, typische Sichtbarkeitsmuster erkennen, konkrete Strategien für souveränes Auftreten.

Für wen: alle, für die Sichtbarkeit anstrengend ist.

Ort: in Präsenz, Universitätsbibliothek Marburg

unbegrenzte Teilnehmendenzahl



Mentoring-Tag von Alumnae für Alumnae

Alumnae-Treffpunkt und Networking

Der Alumnae-Treffpunkt ist Dein Raum für Begegnung: Hier triffst Du ehemalige und aktuelle ProMotivations-Teilnehmer*innen, tauschst Dich aus und knüpfst neue Kontakte – zwischen den Jahrgängen und über Fachgrenzen hinweg. An unserer Alumnae Wall findest Du bestimmt genau die Person, die sucht, was Du zu bieten hast – oder umgekehrt. An der Danke- und Wünsche-Wand hinterlässt Du Deine Erinnerung oder Impulse fürs Programm.



09:30 **Empfang**

10:00 **Begrüßung (hybrid)** — Präsident der Philipps-Universität Prof. Dr. Thomas Nauss, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Dr. Nina Schumacher, Programmleitung ProMotivation Dr. Stefanie Wittich

10:30 **Keynote (hybrid)** – Dr. Wencke Meteling (Washington, DC): „Den eigenen Weg gehen: Motivation, Krisen und der Mut, sich selbst treu zu bleiben“

11:30 **Kaffeepause**

11:45	Impuls-Vortrag: Henrike Arnold & MARA (Präsenz) – „Was ich vor der Promotion gerne gewusst hätte“	Kurz-Workshop: Dr. Andrea Beutlhauser (Präsenz) – „Kreatives Schreiben“	Informationen für Interessent*innen (w/d): Dr. Stefanie Wittich (hybrid) – Das Mentoringprogramm ProMotivation	Einzelcoaching (online): Dr. Andrea Fink-Jacob (je 25 Min) „Der Lebensbaum“ (startet 11:30 bzw. 12:00 Uhr)	Alumnae-Treffpunkt und Networking (Präsenz)
-------	--	--	---	---	--

13:00 **Mittagspause mit Möglichkeit zur Vernetzung**

14:00	Kurz-Workshop: Dr. Xenia Stolzenburg (Präsenz) – „Sichtbar ohne Selbstdarstellung“	Kurz-Workshop: Lisa Fröhlich (Präsenz) – Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)		Alumnae-Treffpunkt und Networking (Präsenz)
-------	---	---	--	--

15:00 **Abschlussplenum**

15:30 🍰 Get Together mit Jubiläumstorte

16:00 **Ende**