

## Bedeutung des Mentoring

Ob als **Unterstützung** bei der Planung der **beruflichen Laufbahn** oder der weiteren **akademischen Qualifizierung** - Mentor\*innen begleiten Mentees durch fachliche Beratung, Erfahrungsaustausch oder Einblicke in die berufliche oder wissenschaftliche Praxis.

Sowohl eine **akademische Qualifizierung** in der Wissenschaft als auch der **Einstieg in Berufsfelder** setzen neben der Ausbildung der (fach-)wissenschaftlichen Expertise auch das Kennenlernen der verschiedenen **Tätigkeitsfelder** mit den unterschiedlichen Herausforderungen voraus.

Mit unserem Mentoring-Programm **Step by Step** möchten wir der stetigen Abnahme des Frauenanteiles in der Sportwissenschaft entgegenwirken.

Dazu verfolgen wir das **Ziel**, die individuelle Karriere unserer Bachelor- und Masterstudentinnen durch Impulse, Austausch und Qualifizierung im Rahmen des Programms zu **fördern** und zu **unterstützen**.

Find your way

## Teilnahmevoraussetzungen

Das 6-monatige Mentoring-Programm Step by Step richtet sich an **alle Bachelor-** (B.Sc./B.A. ab dem 4. Semester) sowie **Masterstudentinnen** (M.Sc./M.Ed.) der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum.

Ob an der Universität oder nach dem Abschluss im Berufsleben - **Wegweiser** können für ein berufliches Weiterkommen entscheidend sein! Das Programm bietet Ihnen die Chance, sich mit Blick auf eine akademische und berufliche Laufbahn zu **orientieren**, um so eine informierte **Entscheidung** für den weiteren Karriereweg treffen zu können.

## Bewerbung

Die Aufnahme in das Programm erfolgt auf der Grundlage einer schriftlichen Bewerbung und eines persönlichen Auswahlgesprächs. Die Hinweise zum Bewerbungsverfahren, zu den benötigten Bewerbungsunterlagen und dem Bewerbungsschluss entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

## Kontakt

Dr. Mechthild Schütte (Projektleiterin, dez. Gleichstellungsbeauftragte)  
Franziska Vollmann (Projektmitarbeiterin)

E-mail: [spowissmentoring@rub.de](mailto:spowissmentoring@rub.de)  
<https://sport.ruhr-uni-bochum.de/de/gleichstellungsprojekte>

**Step by Step -  
mit Mentoring die  
Qualifizierungsstufen als  
Sportwissenschaftlerin meistern!**

*Das Mentoring-Programm  
für Bachelor- und Masterstudentinnen  
der Fakultät für Sportwissenschaft der  
Ruhr-Universität Bochum*



# Be active

## Win-Win für alle Beteiligten

### Was ist Mentoring?

Mentoring stellt in erster Linie eine innovative und wirksame Maßnahme zur **persönlichen und beruflichen Förderung** von Nachwuchskräften dar.

Den Kern von Mentoring-Programmen bildet die **Mentoring-Beziehung** zwischen einer berufserfahrenen Person (Mentor\*in) und einer Nachwuchskraft (Mentee). Durch die Weitergabe **von informellem Erfahrungswissen** unterstützen die Mentor\*innen die individuellen Karriere- und Persönlichkeitsentwicklung der Mentees. In persönlichen Gesprächen erhalten die Mentees eine **individuelle Beratung** sowie ein persönliches **Feedback** und profitieren von den Erfahrungen und dem Wissen der Mentor\*innen.

Obwohl der Austausch zwischen Mentee und Mentor\*in von unterschiedlichen Entwicklungs- und Hierarchiestufen geprägt ist, handelt es sich um eine hierarchiefreie Beziehung.

### Nutzen für Meentes

In Mentoring-Programmen profitieren alle Beteiligten von der Förderung und Unterstützung junger Nachwuchskräfte. Ein besonderer Nutzen liegt auf Seiten der Mentees, denn sie profitieren von...

- einem vertrauensvollen Austausch und individueller Unterstützung bei der Karriereplanung,
- konstruktivem Feedback und Impulsen zur Stärkung des eigenen Qualifikationsprofils,
- dem Ausbau wissenschaftsspezifischer und fachübergreifender Schlüsselkompetenzen,
- dem Aufbau und der Erweiterung persönlicher Netzwerke und hierarchiefreiem Networking sowie
- Einblicken in Berufsfelder sowie Strukturen der Universität und des Wissenschaftsbetriebes.

### Aufgaben der Meentes

Wenn Sie teilnehmen möchten, sollten Sie die Bereitschaft mitbringen,

- die Mentoring-Beziehung aktiv zu gestalten,
- sich zielorientiert und zugleich offen sowie vertrauenswürdig und wertschätzend zeigen,
- sich reflektiert und eigenverantwortlich mit den eigenen beruflichen Perspektiven auseinandersetzen,
- den Aufbau eines Wissenschaftlerinnennetzwerkes zu unterstützen und
- am Rahmen- und Seminarprogramm teilzunehmen.

### Programmbausteine

Im Rahmen des Mentoring-Programms kommt dem Qualifizierungs- und Netzwerkgedanken eine große Bedeutung zu. Daher umfasst das Programm folgende Bausteine.

#### Baustein 1: Mentoring

Die Beratungsbeziehung, das Tandem zwischen Mentee und Mentor\*in stellt das zentrale Element des Programms dar. In einem vorbereiteten Matching werden die Mentor\*innen mit den Bachelor- und Masterstudentinnen zusammengebracht. Inhalt und Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit bestimmen die Tandems selbst.

#### Baustein 2: Rahmenprogramm\*

Die Auftakt- und Abschlussveranstaltung sowie weitere begleitende Veranstaltungen bilden den Rahmen des Programms (u.a. Selbstmarketing für Frauen, Coaching CareerService, Gastvorträge).

#### Baustein 3: Netzwerken\*

Weiterhin werden themenbezogene Netzwerkveranstaltungen angeboten (z.B. Tandem-Talk) und bei Bedarf Treffen der Mentees zur wechselseitigen Unterstützung organisiert (Peer-Mentoring).



\*Änderungen vorbehalten