

## REFERENTINNEN



### MAG.ª DORIS SCHULZ

wirkt in den Bereichen Projektentwicklung, PR-Beratung, Podcast und Medientraining. Sie hat mehrere Mentoring-Programme entwickelt und geleitet. Die Expertin für Umgangsformen ist Buchautorin und Vortragende. Als Senior Consultant hat Doris Schulz den „Women Excellence Circle“ initiiert.

[www.crossmentoring.at](http://www.crossmentoring.at)  
[www.medienfrau.at](http://www.medienfrau.at)



### MAG.ª HEIDI HIEGELSBERGER

ist Unternehmensberaterin, Kommunikationstrainerin und Coach mit langjähriger Erfahrung in der Beratung von Unternehmen und begleitet seit 2016 das Crossmentoring-Programm für Frauen und Karriere in Oberösterreich.

[www.crossmentoring.at](http://www.crossmentoring.at)  
[www.heidi-hiegelsberger.at](http://www.heidi-hiegelsberger.at)



## INFORMATION UND ANMELDUNG

Mag.ª Doris Schulz: T 0699/17072197

Mag.ª Heidi Hiegelsberger: T 0677/62319009

[office@crossmentoring.at](mailto:office@crossmentoring.at)

[www.crossmentoring.at/kompetenztraining](http://www.crossmentoring.at/kompetenztraining)

# KOMPETENZ-TRAINING FÜR MENTOR\*INNEN



## WAS IST MENTORING?

Mentoring beschreibt die Beziehung einer erfahrenen Person, die ihr Wissen und ihre Erfahrung an eine andere Person weitergibt. In einer vertrauensvollen und geschützten Beziehung können Themen offen angesprochen und neue Verhaltensweisen ausprobiert werden. Ziel ist die Unterstützung der Mentee bei der beruflichen und persönlichen Entwicklung. Es handelt sich um eine Eins-zu-Eins-Beziehung, bei der Mentor\*in und Mentee über einen längeren Zeitraum regelmäßig Gespräche zu Themen aus dem beruflichen Alltag mit all seinen beruflichen, organisatorischen und persönlichen Facetten führen. Dabei lernen Mentees am Vorbild und profitieren von den Erfahrungen erfolgreicher Führungskräfte.

## NUTZEN VON MENTORING

High-Potentials werden bei der Bewältigung neuer Aufgaben durch den Austausch mit erfahrenen Führungskräften unterstützt und finden sich schneller in einer neuen Rolle zurecht. Wertvolles Unternehmenswissen wird weitergegeben und geht nicht verloren. Mentor\*innen und Mentees profitieren von persönlichem Wachstum durch Reflexion und Erfahrungsaustausch. Mentoring-Programme führen zu einer höheren Attraktivität von Unternehmen auf dem Arbeitsmarkt.

## ZIELSETZUNG UND VORTEILE

Für eine gelungene Mentoring-Beziehung sind neben Wissen und Erfahrung auch methodisch-didaktische und kommunikative Fähigkeiten ausschlaggebend – das Kompetenz-Training verbindet beides miteinander. Dies ermöglicht Mentor\*innen Ihren wertvollen praktischen Erfahrungsschatz in optimaler Weise für die Entwicklung und Förderung von Nachwuchskräften einzusetzen.

## ZIELGRUPPE

Erfahrene Führungskräfte, Personalentwickler\*innen oder Personen, die Ihren Erfahrungsschatz weitergeben möchten. Weiters richtet sich das Kompetenz-Training an Mitarbeiter\*innen in der letzten Phase ihres Berufslebens oder im Ruhestand, die ihr Know-how gerne weitergeben wollen.

## IHRE INVESTITION

### 1-TÄGIGE FORTBILDUNG FÜR MENTOR\*INNEN „KOMPAKT“

Investition für Unternehmen (8 – 15 Teilnehmer\*innen) gesamt € 2.800,00 exkl. MwSt.  
Investition für Einzelpersonen € 380,00 exkl. MwSt.

- » Module 1 – 3 kompakt
- » Trainingsunterlagen

### 2-TÄGIGE FORTBILDUNG FÜR MENTOR\*INNEN „INTENSIV“

Investition für Unternehmen (8 – 15 Teilnehmer\*innen) gesamt € 4.800,00 exkl. MwSt.  
Investition für Einzelpersonen € 650,00 exkl. MwSt.

- » Module 1 – 4 vertiefend mit Workshop-Phasen
- » Abendliches Kamingespräch mit erfahrenen Mentor\*innen, die von ihren Erfahrungen berichten, aus der Praxis plaudern und für Fragen zur Verfügung stehen.
- » Reflexionstag ca. nach einem halben Jahr – 4 Stunden – während des laufenden Mentoringprozesses.
- » Trainingsunterlagen

**Für Mitglieder des „Human Capital Management“ der Business Upper Austria – OÖ Wirtschaftsagentur GmbH 10 % Rabatt**

## PROGRAMM

### MODUL 1:

#### Professionsverständnis und Rolle

- » Was ist Mentoring? Was ist es nicht?
- » Die „Player“ im Mentoring und deren Rolle.
- » Abgrenzung zu anderen Professionen (Coaching, Psychotherapie, Mediation, ...)
- » Selbstreflexion über den eigenen Werdegang.
- » Welche Fähigkeiten sollte ein Mentor/ eine Mentorin mitbringen?
- » Die innere Einstellung, Werte, Distanzfähigkeit, Reflexionsfähigkeit, Empathie, Zurückhaltung.

### MODUL 2:

#### Rahmenbedingungen für den Mentoring-Prozess

- » Organisatorisch
- » Mentoring-Vertrag – Sinn und Inhalt
- » Mentoring-Tagebuch – Sinn, Ziele, Themen, Fortschritt.
- » Mentoring-Etikette – Do's and Don't's.

### MODUL 3:

#### Professionelle Begleitung und Beratung

- » Methoden der Beobachtung, Analyse, Reflexion und Evaluation
- » Der Ablauf eines Mentoring-Gesprächs (Erstgespräch, Folgegespräche, Abschluss)
- » Innere und äußere Vorbereitung auf das Mentoring-Gespräch
- » Vertrauen aufbauen, Ice-Breaking
- » aktives Zuhören, spiegeln und reflektieren, kritisch hinterfragen
- » Feedback-Regeln

### MODUL 4:

#### Ausgewählte Themen

- » Umgang mit Stress/Stressarten
- » Burnout Prävention
- » Ziele setzen
- » Selbstorganisation
- » Konfliktgespräche & Konfliktlösungsstrategien
- » Professionelles Networking
- » Selbstbewusstsein und souveräner Auftritt