

BayernMentoring Seminarangebot 2026/27

für Mentees und Mentorinnen

BayernMentoring

Die Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen (LaKoF Bayern/HAW) betreibt das landesweite Projekt **BayernMentoring**. Ziel ist es, junge Frauen in MINT-Studiengängen berufsorientierend zu begleiten. Der hochschulübergreifende Austausch mit Mentees und Mentorinnen ist ein besonderer Benefit im BayernMentoring.

Allgemeine Informationen:

- Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist *kostenlos*
- Die Anmeldung erfolgt in der Regel ab *10. Oktober* unter <https://bavernmentoring.matorixmatch.de/> (Kalender)
- Veranstaltungen werden in der Regel virtuell angeboten (Ausnahme Schlagfertigkeit am 20.03. in Nürnberg)
- Umfang und Inhalt der Veranstaltungen ergeben sich aus nachfolgendem Seminarprogramm
- Die Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebestätigung der LaKoF Bayern/HAW

- **First steps: Dein Einstieg ins Mentoring (Nur für Junior-Mentorinnen)**

Do, 22.10.2026 | virtuell | 16:30 – 18:00 Uhr | Referentin: Marion Nitsche | Teilnehmerinnen nicht beschränkt: nur für Junior-Mentorinnen!

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen für deine Rolle als Mentorin kennen und bekommst erste Einblicke, was deiner Mentee wichtig sein kann. Du setzt dich mit deinen Aufgaben auseinander, bekommst praktische Tipps und erfährst, wie du deine Mentee auf Augenhöhe begleiten und unterstützen kannst. Ziel ist, dass du mit Klarheit, Selbstvertrauen und viel Freude in deine Mentoring-Beziehung startest.

Marion Nitsche ist Wirtschaftspsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der OTH Amberg-Weiden. Dort hat sie Mentoring-Programme aufgebaut und betreut. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und -beraterin ist ihr besonders wichtig, Menschen darin zu bestärken, durch selbstbewusste Kommunikation, die eigene Stimme zu nutzen und dadurch sowohl persönliche als auch berufliche Ziele zu erreichen.

Anmeldung: ab 10.10.2026 bis 21.10.2026 über Matorixmatch oder deine Hochschule

- **Den Blick schärfen: Feministische Perspektiven auf Arbeitswelt und Alltag**

Di, 17.11.2026 | virtuell | 16:30 – 19:00 Uhr | Referentin: Sandra Lüders | max. 28 Teilnehmerinnen

Wo begegnet uns Sexismus im Alltag, im Studium und im Beruf? Wie gehen wir damit um und welche Rolle spielt Feminismus dabei für uns? Der Workshop vermittelt feministische Grundbegriffe und theoretische Zugänge und lädt dazu ein, diese mit den eigenen Erfahrungen und Lebensrealitäten in Beziehung zu setzen. Neben theoretischem Input gibt es Selbstreflexionsübungen, Gruppenarbeit und Raum für gemeinsame Diskussion.

Dabei geht es darum, Sexismus besser zu erkennen und einzuordnen, eigene Perspektiven und Haltungen zu hinterfragen und zu reflektieren, wo Solidarität gefragt ist und wie feministische Perspektiven in die Praxis umgesetzt werden können.

Sandra Lüders hat Pädagogik/Soziologie sowie Bildungswissenschaften studiert. Aktuell macht sie eine Ausbildung zur Social Justice und Radical Diversity Trainerin und arbeitet als Antidiskriminierungsbeauftragte.

Anmeldung: ab 10.10.2026 bis 15.11.2026 über Matorixmatch

- [Ready to Mentee: Mentoring Essentials für Mentees für erfolgreiche Beziehungen \(Nur für Profi-Mentees\)](#)

Di, 24.11.2026 | virtuell | 16:30 – 19:00 Uhr | Referentin: Marion Nitsche | Teilnehmerinnen nicht beschränkt: nur für Profi-Mentees!

Dieser Workshop ist perfekt für alle, die als Mentee das Beste aus ihrer Mentoring-Erfahrung herausholen möchten. Wie kannst du als Mentee aktiv dazu beitragen, die Dynamik mit der Mentorin zu gestalten und deine persönliche Entwicklung voranzutreiben? Du erfährst, wie du deine Rolle als Mentee gestalten kannst, wie du klare Ziele setzt, Erwartungen kommunizierst und Feedback erhalten kannst.

Marion Nitsche ist Wirtschaftspsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der OTH Amberg-Weiden. Dort hat sie Mentoring-Programme aufgebaut und betreut. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und -beraterin ist ihr besonders wichtig, Menschen darin zu bestärken, durch selbstbewusste Kommunikation, die eigene Stimme zu nutzen und dadurch sowohl persönliche als auch berufliche Ziele zu erreichen.

Anmeldung: ab 10.10.2026 bis 23.11.2026 über Matorixmatch oder deine Hochschule

- [Ready to Mentor: Mentoring Essentials für Mentorinnen für erfolgreiche Beziehungen \(Nur für Profi-Mentorinnen\)](#)

Di, 01.12.2026 | virtuell | 16:30 – 19:00 Uhr | Referentin: Marion Nitsche | Teilnehmerinnen nicht beschränkt: nur für Profi-Mentorinnen!

Dieser Workshop ist speziell für Mentorinnen konzipiert und vermittelt die zentralen Werkzeuge, um erfolgreiche und bereichernde Mentoring-Beziehungen zu führen. Mentoring ist nicht nur der Austausch von Wissen – es ist eine individuelle Reise des Wachstums, die von Vertrauen, transparenter Kommunikation und gezielter Unterstützung getragen wird. Der Workshop unterstützt Mentorinnen bei diesem Prozess und ermöglicht den Austausch untereinander.

Marion Nitsche ist Wirtschaftspsychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der OTH Amberg-Weiden. Dort hat sie Mentoring-Programme aufgebaut und betreut. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Kommunikationstrainerin und -beraterin ist ihr besonders wichtig, Menschen darin zu bestärken, durch selbstbewusste Kommunikation, die eigene Stimme zu nutzen und dadurch sowohl persönliche als auch berufliche Ziele zu erreichen.

Anmeldung: ab 15.10.2026 bis 30.11.2026 über Matorixmatch oder deine Hochschule

- Entspannt schlagfertig! Kommunikative Selbstbehauptung für Frauen

Sa, 20.03.2026 | TH Nürnberg Georg Simon Ohm | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: Pia Bussinger | max. 20 Teilnehmerinnen

In diesem praxisorientierten Seminar erfahren die Teilnehmerinnen wie sie das Gegenüber wieder auf die Sachebene bringen und verbale Angriffe souverän und mit Humor entschärfen. Sie erfahren, wie sie trotz Störungen, kritischen Fragen oder Gegenargumenten, immer wieder gezielt auf ihren Standpunkt zurückführen, anstatt sich um Kopf und Kragen zu reden. Die Teilnehmerinnen sollen künftig einfacher zwischen Einwänden und Vorwänden unterscheiden und auch schwierige Gespräche zielorientiert weiterführen können. Das erarbeitete und erprobte Repertoire an rhetorischen Werkzeugen stärkt die Teilnehmerinnen dabei, je nach Situation und Gesprächspartner*in stimmig und souverän zu agieren.

Pia Bussinger ist Rhetoriktrainerin und begleitet Menschen dabei, ihre kommunikative Wirkung zu stärken, souverän aufzutreten und Botschaften überzeugend zu vermitteln. In ihren Trainings verbindet sie praxisnahe Methoden mit individuellem Feedback, um die persönliche Präsenz, Ausdruckskraft und Selbstsicherheit ihrer Teilnehmenden nachhaltig zu fördern. Ihr Fokus liegt auf authentischer Kommunikation, wirkungsvollen Auftritten und einem selbstbewussten Umgang mit Gesprächs- und Präsentationssituationen.

Anmeldung: ab 10.10.2026 bis 16.03.2027 über Matorixmatch