

# Career- Building Elements



Zukunft **MINT**gestalten!

# Das Curriculum erstreckt sich über drei Schools in der vorlesungsfreien Zeit.



Pre-Online

Virtuelles Kick-off

Roadshow  
Virt.  
Kaffeepause

School 1  
20.-23.02.2024  
Stuttgart



Team Building  
(1 Tag)

Karriere gestalten  
(2 Tage)

Exkursion  
(1 Tag)

Individualisierte add-ons:  
**Nuggets** bieten zu vielfältigen Themen einen Austausch



School 2  
13.-15.08.  
Frankfurt



Präsenz und Resilienz  
(2 Tage)

Exkursion  
(1-2 Tage)

Coaching  
(30 min.)

Individualisierte add-ons:  
**Nuggets** bieten zu vielfältigen Themen einen Austausch



School 3  
18.-22.02.2025  
Essen



Netzwerken  
(1 Tag)

Abschluss  
(halber Tag)

Exkursion  
(1-2 Tage)

Partner-Unternehmen

Workshops, Seminars

# Element 1: Kick-Off

Element	Kick-Off
Lernziele	<p>Die Teilnehmerinnen haben nach erfolgreicher Teilnahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ das Programm, dessen Ziele, Rahmen und Spirit kennengelernt und erlebt</li> <li>▪ ihren Beitrag in der individuellen Ausgestaltung des Programms erkannt</li> <li>▪ die Teilnehmerinnen ihres Kurses kennengelernt</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eröffnung der Career Building Elements (CBE)</li> <li>▪ Einführung in das Programm, die konkreten Inhalte und die Ausrichtung der CBE</li> <li>▪ Impuls: Weibliche Karrieren (ideal: Role Model)</li> <li>▪ Impuls: VUCA-Welt und Ableitungen (z.B. Ambiguitätstoleranz, Selbstführung, proaktiv Gestalten)</li> <li>▪ Kleine Einheiten für Kennenlernen und Vernetzung</li> <li>▪ Ausblick auf die nächsten Schritte und Auftrag für selbstorganisierte Netzwerktreffen</li> </ul>
Format	Online
Umfang (bei Vollversion)	2-4 Stunden
Ergänzende Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moderation: Femtec, Co-Moderation: Role Model (optional)</li> <li>▪ Femtec-Spirit bereits hier erleben</li> </ul>

# Element 2: Roadshow Unternehmen

Modul	Roadshow
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die TN erhalten einen ersten Einblick in die Partnerunternehmen des Programms</li> <li>▪ Es werden erste Kontakte geknüpft und persönlicher Austausch ermöglicht</li> </ul>
Inhalte	<p>Möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Übergreifende Themen wie Unternehmenskultur, Werte &amp; Vision, Ziele</li> <li>▪ Fachspezifische Einblicke in Produkte, Projekte und Fachabteilungen</li> </ul>
Formate	<p>Online-Formate, wie z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Virtuelle Kaffeepause</li> <li>▪ Lunch Break Session</li> <li>▪ Virtuelle Werksführung...</li> </ul>
Umfang (bei Vollversion)	Kurze Inputs, max. 1 Stunde
Ergänzende Hinweise	Die Gestaltung der Sessions liegt bei den Unternehmen, Femtec kann beratend unterstützen. Das Format ist freiwillig und offen gestaltet.

# Element 3: Teambuilding

Element	Teambuilding
Lernziele	Die Teilnehmerinnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lernen sich vertieft kennen</li> <li>▪ bilden Netzwerke untereinander und wissen, wie sie diese nutzen möchten</li> <li>▪ haben sich als Gruppe verständigt, wie sie zusammenarbeiten und die gemeinsame Zeit fruchtbar gestalten möchten</li> <li>▪ erleben einen gemeinsamen Safe Space</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kreative und persönliche Vorstellung mit Bezug zum Programm</li> <li>▪ Einheiten zum vertieften Kennenlernen</li> <li>▪ Teamübungen mit Reflexion und Transfer für das Team der Teilnehmerinnen</li> <li>▪ Impulsvortrag zu Formaten des Netzwerkers, z.B. Erfolgsteams</li> <li>▪ Methode der kollegialen Beratung</li> <li>▪ Austausch und Vereinbarungen zur Zusammenarbeit im CBE</li> </ul>
Formate	Präsenzveranstaltung
Umfang (bei Vollversion)	1 Tag
Ergänzende Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Option: Outdoor</li> <li>▪ Nachhaltige gegenseitige Unterstützung</li> <li>▪ Impulse aus Kick-Off aufgreifen und vertiefen</li> </ul>

# Element 4: Karriere gestalten

Element	Karriere gestalten
Lernziele	<p>Die Teilnehmerinnen sind nach erfolgreicher Teilnahme befähigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ interne und externe Einflussfaktoren auf Karrieren wahrzunehmen und für sich zu nutzen</li> <li>▪ ein eigenes Bild von Karriere zu entwickeln</li> <li>▪ mit Hilfe von Selbstreflexion und Peerconsulting Stärken und Entwicklungsfelder zu erkennen und dieses Wissen für die Gestaltung des eigenen Weges einzusetzen</li> <li>▪ Methoden der Zielsetzung in Bezug auf Karriereziele anzuwenden, einen agilen Karriereplan zu konzipieren und mit Umsetzungsschritten zu hinterlegen</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Standortbestimmung: Stärken im Kontext erkennen</li> <li>▪ Mein Bild von Karriere</li> <li>▪ Interne und externe Einflussfaktoren von Karrieren</li> <li>▪ Entwicklungsfelder identifizieren</li> <li>▪ Feedback zu Potenzialen und Entwicklungsfeldern geben und erhalten</li> <li>▪ Werte und Visionsarbeit</li> <li>▪ Ziele setzen, umsetzen und Hindernisse meistern</li> </ul>
Formate	Präsenzveranstaltung
Umfang	2 Tage
Ergänzende Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agile Karrieregestaltung</li> <li>▪ Biographische Prägungen</li> <li>▪ Erste Einführung Selbstwirksamkeit</li> </ul>

# Element 5: Exkursionen

Modul	Exkursionen
Lernziele	<p>Die Teilnehmerinnen sind nach erfolgreicher Teilnahme befähigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die TN bekommen einen spannenden und authentischen Eindruck des jeweiligen Unternehmens</li> <li>▪ Es entsteht ein lebhafter (auch informeller) Austausch zwischen TN und UN</li> <li>▪ Die TN lernen sowohl Karriereoptionen als auch fachliche Bereiche kennen</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Exkursions-Agenda wird abwechslungsreich gestaltet, neben inhaltlichem Input &amp; Speaker:innen gibt es Austauschformate sowie Raum für Fragen &amp; informellen Austausch</li> <li>▪ Die TN lernen verschiedene Ansprechpersonen des Unternehmens kennen, sowohl aus HR als auch aus Fachabteilungen</li> <li>▪ Es sollte eine Vorstellungsrunde geben sowie im Lauf des Tages die Möglichkeit für die TN, sich am Tag zu beteiligen</li> <li>▪ Besonders relevant sind Gespräche mit Role Models, wie beispielsweise weiblichen Führungskräften und Fachexpertinnen, die von ihrem persönlichen Karriereweg und möglichen Herausforderungen berichten (z.B. in einem World Café)</li> <li>▪ TN mit besonderem Interesse an technischen Details sollte die Möglichkeit gegeben werden, ihre Fragen zu stellen und mit den jeweiligen Fachabteilungen in Kontakt zu kommen</li> <li>▪ Die HR-Abteilung sollte einen Überblick über Einstiegsmöglichkeiten wie Abschlussarbeiten, Praktika, Trainee-Programme oder Direkteinstiege geben</li> <li>▪ Vorstellung aktueller Projekte und neuer Technologien – um MINT-Talente zu begeistern</li> </ul>
Formate	<p>Möglichst Präsenz im Unternehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es wird auf eine Variation der Orte sowie Gruppengrößen geachtet</li> <li>▪ Es gibt eine gemeinsame Mittagspause mit (vegetarischer) Verpflegung</li> <li>▪ Eine geführte Tour durch das Werksgelände gehört zu jeder Exkursion dazu</li> </ul>
Umfang (bei Vollversion)	1 Tag
Ergänzende Hinweise	Femtec berät die UN bei der Wahl eines Standorts und der Erstellung der Exkursions-Agenda

# Element 6: Nuggets

Modul	Nuggets
Lernziele	<p>Die Teilnehmerinnen sind nach erfolgreicher Teilnahme befähigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TN erhalten authentische Einblicke in Unternehmenskultur</li> <li>▪ TN bekommen Zugang zu aktuellen Themen &amp; gesellschaftlichen Entwicklungen</li> <li>▪ Möglichkeit zum persönlichen &amp; themenbezogenen Austausch</li> <li>▪ TN bringen sich &amp; ihre Ideen aktiv ein (z.B. Reverse Mentoring)</li> <li>▪ TN wird individueller &amp; flexibler Lernpfad ermöglicht (durch Wahlmöglichkeit)</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesellschaftlich relevante, aktuelle &amp; (für Zielgruppe) spannende Inhalte</li> <li>▪ UN-spezifische Inhalte, USP des UN transparent machen</li> <li>▪ Mögliche Beispiele: Formen der Führung / Macht, Einfluss, Vereinbarkeit &amp; Arbeitszeitmodelle, Fachlaufbahnen, Arenen der sozial-ökologischen Transformation (SÖT), Arbeitswelt der Zukunft, Agiles, hybrides Projektmanagement, Berufseinstieg / Onboarding</li> </ul>
Formate	<p>Möglichst Präsenz im Unternehmen / Praxisbezogene Veranstaltung mit offenem Format (hybrid/virtuell/Präsenz in der Organisation), Austausch im Vordergrund - Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Role Models - auch Männer?</li> <li>▪ Reverse Mentoring</li> <li>▪ Trainings</li> <li>▪ "Wissen um .."</li> <li>▪ TN als Feedback-Geberinnen ("UNs-Pitch")</li> <li>▪ Einladung zu bestehenden Formaten, z.B. Messen, Events...</li> </ul>
Umfang (bei Vollversion)	<p>Je nach Format, ca. 2-4 Stunden, max. 1 Tag, Oder auch Mini-Veranstaltungen möglich?</p>
Ergänzende Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ermöglichen, dass je nach Bedarf der TN Themen eingebracht werden können</li> <li>▪ Je nach Format Öffnung möglich, „bring your friend“ o.ä.</li> </ul>

# Element 7: Persönliche Präsenz und Resilienz

Element	Präsenz und Resilienz
Lernziele	<p>Die Teilnehmerinnen haben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ erkannt, was für sie persönlich souveränes und authentisches Auftreten bedeutet</li><li>▪ Selbstsicherheit im Agieren im beruflichen Umfeld erlangt</li><li>▪ den Umgang mit Situationen der Unsicherheit und Ungewissheit erprobt</li><li>▪ gelernt, schlagfertig und souverän zu kommunizieren</li><li>▪ die Flexibilität im eigenen Verhaltensrepertoire erweitert (situationsangemessener Einsatz)</li><li>▪ sich erarbeitet, Freiräume zu nutzen und proaktiv zu gestalten</li></ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Professionelles und persönliches Ich</li><li>▪ Reflexion eigener Haltung und Wirkung und des daraus resultierenden Verhaltens (z.B. innere Glaubenssätze, Persönlichkeitsmerkmale, Stimme, Körperhaltung)</li><li>▪ <b>Authentische Selbstpräsentation, selbstgewisses Auftreten</b></li><li>▪ Schlagfertigkeit und <b>souveräne Kommunikation</b> - auch in männlich geprägten Kontexten</li><li>▪ Gestaltung von Gesprächssituationen: z.B. Small Talk, Elevator Pitch, misogynie Äußerungen</li><li>▪ Umgang mit / Gestaltung von durch Ungewissheit und Dynamik geprägten Situationen</li><li>▪ Fehler als Chance begreifen: Kontextangemessene Arbeitsweisen, Kultur des Scheiterns, Safe Space</li></ul>
Formate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Präsenzveranstaltung</li><li>• Praktische Übungen, Rollenspiele, Analyse typischer Gesprächssituationen, Elemente von Achtsamkeit und Körperarbeit</li></ul>
Umfang (bei Vollversion)	2 Tage
Ergänzende Hinweise	

# Element 8: Kurzcoaching

Element	Kurzcoaching
Lernziele	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Klärung und Unterstützung in individuellen Fragestellungen</li></ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Individuelles Coaching zum Anliegen der Teilnehmerin</li><li>▪ Themen können aus allen Elementen der CBE stammen</li></ul>
Formate	online
Umfang (bei Vollversion)	30 Minuten
Ergänzende Hinweise	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anliegen vorab formulieren</li></ul>

# Element 9: Netzwerken

Element	Netzwerken
Lernziele	<p>Die Teilnehmerinnen haben nach erfolgreicher Teilnahme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Relevanz strategischen Netzwerkes und der eigenen Sichtbarkeit erkannt</li> <li>▪ dafür ggf. Bedenken und Ängste bezüglich Netzwerken losgelassen</li> <li>▪ mit dem Aufbau eines spezifischen Netzwerkes begonnen</li> <li>▪ Lust darauf, ihr berufliches Netzwerk weiter auf- und auszubauen</li> <li>▪ sich in verschiedenen Live-Situationen erprobt und Neues ausprobiert</li> <li>▪ einen individuell passenden Weg für ihre Art des Netzwerkes gefunden</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Begriffsklärung: Was eigentlich ist Netzwerken?</li> <li>▪ Überprüfung der eigenen Haltung</li> <li>▪ Entwicklung eines Fahrplans für die eigene Netzwerkarbeit</li> <li>▪ Vorbereitung und Gestaltung von Netzwerk-Gelegenheiten, do's and don'ts</li> <li>▪ Einblick in berufliche Netzwerke</li> <li>▪ Nutzen der Kombination von virtuellem und Netzwerken in Präsenz</li> <li>▪ optional: Simulation eines Networking-Events</li> </ul>
Formate	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Workshop: Präsenzveranstaltung – auch online möglich</li> <li>▪ Vernetzung innerhalb der Teilnehmerinnengruppe in Eigenregie</li> <li>▪ Kontakte mit Unternehmen: von niederschwellig (Teilnahme an Exkursion) bis individuell aktiv (z.B. Werksstudentinnenvertrag)</li> </ul>
Umfang (bei Vollversion)	<p>1 Tag Workshop  Roter Faden während des kompletten Programms</p>
Ergänzende Hinweise	<p>Dieser Strang zieht sich durch das komplette Programm: durch Exkursionen, Kollegiale Beratung an der eigenen Hochschule, virtuelle Kaffeepausen, durch die Nuggets und Nuggets. Dabei ist es Ziel, dass sich die Teilnehmerinnen untereinander und mit den Unternehmen vernetzen, ihre eigenen Netzwerkgestaltung aktiv angehen und bereits erste Erfolge verzeichnen.</p>

# Element 10: Abschluss

Element	Abschluss
Lernziele	Die Teilnehmerinnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reflektieren und würdigen ihre Lernreise</li> <li>▪ setzen sich Ziele für die nächsten Schritte der beruflichen Entwicklung</li> <li>▪ vereinbaren, wie sie in Kontakt bleiben möchten</li> <li>▪ geben Feedback zur Gestaltung der CBE</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zeitreise durch das Programm: Erfahrungen, Erlebnisse, Highlights, Lowlights</li> <li>▪ Individuelle Reflexion der Veränderungen seit Programmstart, des Status Quo und der nächsten Schritte</li> <li>▪ Gelegenheit, offene Fragen zu klären</li> <li>▪ Feedbackrunde</li> <li>▪ Würdiger Abschluss und Verabschiedung</li> </ul>
Formate	Präsenz
Umfang (bei Vollversion)	0,5 Tage
Ergänzende Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moderation: Femtec</li> </ul>