

**futura mentoring e.V.**  
**»Markt der Möglichkeiten« am 15. März 2022**  
**19:00 – ca. 21:30 Uhr, online, kostenfrei**

Unser mutiges Experiment im vergangenen März hat uns solchen Spaß gemacht und ist so gut angekommen, dass wir es auch in diesem Jahr wieder anbieten möchten. Wir treffen uns im Rahmen der Freiburger Frauenwoche anlässlich des internationalen Frauentags auf unserem virtuellen Marktplatz. 15 Mitgliedsfrauen werden parallel in digitalen Räumen Themenleckerbissen aus ihrem persönlichen und beruflichen Kompetenz- und Erfahrungsschatz präsentieren.

**Hören, staunen, diskutieren Sie mit uns und lassen Sie sich inspirieren!**

**Anmeldung** bis 8.3.22, hier:

[Markt der Möglichkeiten – Futura Mentoring \(futura-mentoring.de\)](http://www.futura-mentoring.de)

Der **Teilnahme-Link** wird rechtzeitig mit der Anmeldebestätigung per E-Mail versandt.  
Pro **Themen-Slot** sind **max. 12 Teilnehmerinnen** möglich, soweit nicht anders angegeben.

**Programm – Übersicht**

Ab 19:00 Uhr	Ankommen
19:10 - 19:20 Uhr	Begrüßung durch den Vorstand und Einführung zu Ablauf und Logistik durch das Organisationsteam
19:20 – 20:00 Uhr	Mini Workshops - Block 1
20:00 – 20:10 Uhr	Pause
20:10 – 20:50 Uhr	Mini Workshops - Block 2
20:50 – 21:00 Uhr	Pause
21:00 – 21:15 Uhr	Ausblick des Vorstands, Infos zur neuen Mentoring-Runde und zu kommenden Veranstaltungen
ab 21:15 Uhr	Offenes Netzwerken

## Beschreibung der Themen-Angebote

### Block 1: 19:20 bis 20:00 Uhr (7 Breakout-Rooms parallel)

#### 1. Vereinbarkeit neu gedacht: Selbstständigkeit als „Familienfrau“

Noch immer ist es ein Balanceakt für viele Frauen, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bringen. Mütter müssen sich oft mit einem niedrigeren Tätigkeitsniveau, schlechterer Bezahlung und schlechteren Aufstiegschancen abfinden. Feste Arbeitszeiten erschweren zudem die Vereinbarkeit von Arbeits- und Familienleben. Der Weg in die Selbstständigkeit kann hier im Vergleich zu einer Anstellung eine attraktive Option sein. Worauf es dabei ankommt und welche Chancen hier auch die Digitalisierung bietet, darum geht es in diesem Impulsvortrag mit anschließender Diskussion.

**Dr. Ilona Rau**, selbstständige Gründungs- und Karriereberaterin, Mutter von drei erwachsenen Kindern, seit fast 30 Jahren selbstständig und mit mehr als 200 Frauen auf der Reise zum eigenen Unternehmen oder Wohlfühl-Job gewesen. [www.ilonarau.de](http://www.ilonarau.de)  
Vernetze dich gerne mit mir: [xing.to/ilonarau](https://www.xing.to/ilonarau), [www.linkedin.com/in/ilonarau](https://www.linkedin.com/in/ilonarau)

#### 2. Führen im Jobsharing-Tandem – ein Arbeitsmodell mit Perspektive?

Teilzeit arbeiten und Vollzeit – im Tandem – führen, das klingt für viele, vor allem für potenzielle Mitarbeitende, eher abschreckend. Zwei Vorgesetzte für einen Job, wie soll dabei zielführendes Arbeiten und Leiten möglich sein? Das wollen wir in diesem Workshop vorstellen und diskutieren. **100% Jobshare und 200% Mindshare ermöglicht Synergismen und Potenziale**, die das Führen flexibler machen und Arbeitslast reduzieren, dabei für die Geführten Freiraum und Eigenständigkeit nicht eingrenzen, sondern oftmals noch erweitern. Impulse und Erfahrungen aus erster Hand zu erfolgreicher Führung im Job-Sharing bieten

**Heike Meichsner und Susanne Schweizer**, Qualified Person für Freigaben von Arzneimittelchargen und Teamlead in der Qualitätssicherung in einem Pharmazie-Unternehmen.

#### 3. Individuelle Lernstile und Ganzheitlicher Lernzyklus

Kennen Sie das? Sie möchten im Team eine Sache voranbringen und sind irritiert, vielleicht sogar richtig genervt darüber, wie die Kollegin oder der Mitarbeiter die Sache so ganz anders anpackt als Sie. Vielleicht wollen Sie z.B. zuerst ein Konzept des Vorgehens auf guter theoretischer Basis haben, der Kollege aber will gleich loslegen, ohne groß nachzudenken. Es gibt ein aufschlussreiches Modell, das **vier verschiedene Lern- und Erkenntnisstile** definiert. Es hilft, sich selbst besser zu verstehen und andere Lernstile würdigen zu können. Und es macht deutlich, wie wertvoll und wichtig das Zusammenspiel aller vier Lernstile ist. In diesem Kurz-Workshop lernen Sie das Modell kennen und tauschen Ihre Erfahrungen aus.

**Anna Merklin**, Geisteswissenschaftlerin, Organisationsentwicklerin, über 20 Jahre Erfahrung in der Steuerung und Begleitung von Veränderungsprojekten in Wirtschaft, Verwaltung und im Non-Profit-Bereich. [www.merklin-entwicklungsberatung.de](http://www.merklin-entwicklungsberatung.de)

#### 4. Sichtbar erfolgreich! - Schritt 1: Selbstreflexion als Impuls

Erfolg beinhaltet, die eigenen Fähigkeiten bewusst einzusetzen und sichtbar zu machen. Was ist für Dich persönlich wichtig, was machst Du besonders gut und gerne? Und was heißt für Dich Erfolg? Grundlegende, wichtige und einfache Fragen, oder? Zumindest auf

den ersten Blick. Schauen wir aber genauer hin und wollen dies in unsere persönliche Planung und Zielsetzung aufnehmen, ist das evtl. gar nicht so einfach. Wenn Du die Fragen nicht beantworten kannst, wirst Du gelenkt. Hast Du die Antworten, so kannst Du das Steuer übernehmen und gestalten. In meinem Mini-Workshop schauen wir uns das zusammen an und gehen in die ersten Klärungen – nach dem Motto:  
Meine Positionierung, meine Sichtbarkeit, mein Erfolg!

**Nadine Pfrüner**, zertifizierte Coach, tätig im Bereich Personalwesen. Verantwortlich u. a. für die Themen Organisations- und Personalentwicklung.

## 5. „Was ist das Gegenteil vom Frosch?“ – Wie künstlerische Impulse irritieren und inspirieren und zu besseren Arbeitsergebnissen führen können.

Künstlerisch-kreatives Denken folgt einer anderen Logik als unser übliches Konzipieren und Vorgehen in der Arbeit, in Wirtschaft und Wissenschaft. Die Begegnung der beiden konträren Ansätze kann enorm fruchtbar und bereichernd sein für jede Art von Problemlösung, Weiterentwicklung und Innovation oder auch einfach für den Erhalt und die Stärkung der persönlichen Schaffenskräfte.

Mit Bezügen zu aktueller interdisziplinärer Forschung und zugleich spielerisch werden wir in diesem Kurz-Workshop ein Blitzlicht werfen auf den **lohnenden Transfer künstlerischen Denkens und Handelns in außerkünstlerischen Feldern.**

**Maja Dorothea Schellhorn**, die sich als Coach, Mediatorin, Team- und Organisationsentwicklerin mit Leidenschaft der „Kunst der Lösung“ verschrieben hat.  
[www.die-kunst-der-loesung.de](http://www.die-kunst-der-loesung.de)

## 6. Gendergerechte Sprache – ein Beitrag zur Gleichstellung der Geschlechter?!

Die Anwendung der geschlechtergerechten Sprache ist noch immer ein aktuelles und teilweise kontrovers diskutiertes Thema, sowohl in den Medien wie auch im beruflichen und privaten Umfeld. Während die einen gereizt vom „Genderwahn“ sprechen, sagen uns die anderen, dass Sprache unser *Denken* widerspiegelt und dieses letztlich unser *Handeln* bestimmt. Ein kurzer Impuls wird Sie auf das Thema einstimmen und für eine offene und respektvolle Diskussion miteinander inspirieren, egal ob Sie bereits aktiv gendern oder noch auf der Suche nach einem für Sie passenden Sprachgebrauch sind.

**Dr. Bärbel Thielicke**, Werkstoffwissenschaftlerin und langjährige Gleichstellungsbeauftragte bei Fraunhofer; Ruheständlerin, doch unverändert engagiert für die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen und Männern nach Artikel 3 des Grundgesetzes.

## 7. Strukturierte Problemlösung – Wie gehe ich systematisch ein komplexes Thema an? Oder wie halte ich einen Elefanten klein?

Wer kennt das nicht: Wir haben ein Problem und umso länger wir darüber nachdenken, umso größer, komplexer und schwieriger erscheint es uns. Wir wissen nicht, wie wir es lösen können und schieben es vor uns her, und damit erweisen wir uns keinen Gefallen. In der Veranstaltung wird zuerst das strukturierte Herangehen an ein Problem veranschaulicht, gemeinsam besprochen und diskutiert. Anschließend wird jede Teilnehmerin dazu aufgefordert, anhand der neu beigebrachten Methodik an ein eigenes Problem heranzugehen. Also **bringen Sie bitte eine Problemstellung/Frage** zur Veranstaltung mit. Anschließend werden wir über die hierbei gewonnenen Erfahrungen diskutieren.

**Eva Nolden**, langjährige Lean-Management Expertin und Organisationsentwicklerin, seit Januar im Ruhestand.

**Ende Block 1, 10 Minuten Pause**

## Block 2: 20:10 bis 20:50 Uhr (7 Breakout-Rooms parallel)

### 8. Der Weg des Plastiks

Verbot von Einwegplastik, Mikroplastik in der Zahncreme und riesige Plastikinseln im Ozean.... Wohl jeder hat schon mitbekommen, dass der Ruf von Plastik immer schlechter wird. Das Thema „Vermeidung von Plastik“ findet derzeit auch vermehrt einen Platz in Politik und Medien und damit im gesellschaftlichen Diskurs. Alle reden über Plastik! Aber wie viel weißt du eigentlich über diesen Stoff? Wo kommt er her, was steckt drin? Können wir einfach darauf verzichten? Hat Mülltrennung überhaupt einen Sinn? Und ist die Shampoo-Flasche aus recyceltem Plastik nun die Lösung? Impulsvortrag mit anschließender Diskussion.

**Sarah Jenne, M.Sc. Chemie**, arbeitet beratend im Bereich nachhaltige Energieversorgung. Ob Batterien-Forschung, Nachhaltige Wärmeversorgung oder Recycling: Das Thema Ressourcenschonung begleitet sie bereits seit Ihrem Studium und liegt ihr besonders am Herzen.

### 9. Raum, Farbe, Wohlbefinden

Die Wirkung jeder Farbe ist von ihrem Kontext bestimmt. Eine Kleiderfarbe wird anders bewertet als eine Raumfarbe, anders als die Farbe eines Nahrungsmittels, anders als eine Farbe in der Kunst.

Der Kontext ist das Kriterium, ob die Farbe positive oder negative Gefühle auslöst. In diesem Workshop wollen wir die Wirkung farblicher Raumgestaltung auf Gefühl und Verstand gemeinsam betrachten.

**Clara Maria Kecskeméthy, Dipl. Ing.**, Architektin, Bildungsberaterin, Coach, Projektleiterin, in Peru geboren und aufgewachsen. Die von Licht und Farben geflutete Kindheit und Jugend prägen ihre Herangehensweise, das räumliche Umfeld in persönliche Entwicklungsprozesse mit einzubeziehen.

### 10. Online-Meetings mit einfachen Mitteln lebendig gestalten

Ob Zoom, MS Teams oder andere Online-Konferenz-Tools: Sind Sie auch manchmal der ermüdenden und immer gleichartigen Meetings im virtuellen Raum überdrüssig? Es fehlt die Interaktion, die wir in Präsenz haben. Tatsächlich gibt es aber für Online-Treffen erfrischende Möglichkeiten der Interaktion, die wenig bekannt sind. **In diesem Workshop probieren wir gemeinsam kleine einfache Methoden aus, die Leben in Ihre Online-Meetings bringen.** Sie sind unaufwändig in der Vorbereitung und in jedes Tool integrierbar.

*Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 6 (bis 8)*

**Sandra Megahed**, Projektleiterin, Podcasterin, PR- und Social-Media-Expertin beim Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft. Schwerpunkt und gleichzeitig ihre Leidenschaft: Lernen in (digitalen) Transformationsprozessen. [Sandra Megahed | LinkedIn](#)

### 11. Mitten im Beruf stehen – und dann trotzdem Mut für einen Berufswechsel haben?

Gerade in der heutigen Zeit hinterfragen viele Menschen, ob die Tätigkeit, die sie bisher ausführen die Richtige ist. Was macht mir Spaß im Leben und was erfüllt mein Leben mit Sinn? Und dann kommt der Moment, der großen Mutes bedarf. Eine radikale Entscheidung, die viel in Bewegung setzt – Partner, Freunde und Familie äußern sich eventuell kritisch und alarmierend.

Wir werden die Vor- und Nachteile eines Berufswechsels beleuchten und der eigenen Entscheidung sowie dem notwendigen Mut ein Stück näherkommen.

**Mirjam Müller-Bay**, Ergotherapeutin, Psychotherapeutin (HP), Wirtschaftsingenieurin, Projektmanagerin, Einkäuferin in leitender Position und heute Beraterin, Coach und Change Managerin.

## 12. MOVE YOUR BODY - MOVE YOUR MIND, BewegungsRaum = HandlungsRaum

Was die Neurowissenschaft schon längst belegt hat, ist in Unternehmen und Einrichtungen noch bei Weitem nicht angekommen: Wenn wir der eigenen Körperwahrnehmung mehr Raum geben, denken wir vernetzter, sind zu besseren Leistungen fähig und gehen motivierter und freudiger an unsere Aufgaben. Wenn wir über unseren Ansatz der erfahrbaren Anatomie die eigenen Knochen ertasten, können wir Standvermögen und Flexibilität am eigenen Leib erfahren. Im Workshop erhalten Sie sowohl einen Einblick zum wissenschaftlichen Hintergrund und zur Vision des Sozialunternehmens INOUMO als auch einen Einblick in die praktische Arbeit.

**Dr. phil. Beatrice Schlee**, Body-Mind Centering®-Bewegungspädagogin, Gründerin ([www.INOUMO.org](http://www.INOUMO.org)), Dozentin. INOUMO verbindet visionär Körper & Gesellschaft und forscht gemeinsam mit Hochschulen zum Thema Körperwahrnehmung und Agency. Mich begeistert immer wieder, gemeinsam mit anderen die eigene Präsenz & Dynamik zu spüren.

## 13. So wird mein Blogpost: nützlich, spannend und ...

... kommt bei Menschen und (Such-)Maschinen an. Egal, ob ich im Auftrag oder für mich bloggen will – die Vorarbeit lohnt sich und macht Spaß. In unserem Miniworkshop besprechen wir die wesentlichen Fragen und üben auch praktisch. Was will ich mit meinem Blogpost konkret erreichen? Welchen Mehrwert kann ich zu einem Thema bieten? Wer ist meine Zielgruppe? Wie schreibe ich knackige Headlines und mehrwertige, lesenswerte Texte für Menschen und Maschinen? Und wie verteile ich meinen Post mit Teasern auf Social-Media-Kanälen?

**Ursula Thomas-Stein**, selbstständige Texterin / Journalistin in Freiburg, bloggt nicht nur für ihre Kundschaft aus der Industrie, sondern auch auf ihrer Website – zu Themen rund um „Content, SEO & Co“.

## 14. Virtuelles Kamingespräch mit Vereinsfrauen

Aktive Vereinsfrauen vom futura mentoring e.V. stehen als Gesprächspartnerinnen zur Verfügung für Frauen, die Fragen zum Verein und zum Mentoring haben oder mit dem Verein in Kontakt kommen möchten, tolle Ideen und Anregungen teilen oder einfach nur zwanglos andere interessante Frauen treffen wollen.

**Dr. Christa Mangold**, Apothekerin mit langjähriger Erfahrung in der pharmazeutischen Industrie, inzwischen im Ruhestand. Mentorin seit 2009; seit 2016 Vorstandsmitglied, hier u.a. verantwortlich für die Mitgliederbetreuung; Moderation des Biographie-Talks seit 2017.

**Dr. Kerstin Thriene**, Biochemikerin, als Wissenschaftlerin am Universitätsklinikum Freiburg tätig

**Elise Petitjean**, Key-Account-Managerin bei Inxmail, Software-Anbieter für E-Mail-Marketing.

**Ende Block 2, 10 Minuten Pause**

**Fortsetzung:**

**21:00 h Plenum**

**Ausblick des Vorstands, Infos zur neuen Mentoring-Runde und zu kommenden Veranstaltungen**

**21:15 h Offenes Netzwerken**