

# alma Mentoring:

## Erste Infos für Mentees

### alma Mentoring - kurz gesagt

Im alma Mentoring-Programm kannst du dir von einer Mentor\*in aktiv **Unterstützung in deiner beruflichen Entwicklung** holen.

Deine Mentorin begleitet dich dazu über einen **längeren Zeitraum von 4-6 Monaten**, in dem ihr euch regelmäßig trifft um an deinen Karrierezielen zu arbeiten.

Mentoring ist ein **Entwicklungsprozess**. Ziel ist, dass du deine persönlichen Kompetenzen und beruflichen Fähigkeiten weiterentwickelst und **mit der Unterstützung deiner Mentor\*in die nächste Schritte auf deinem individuellen Weg gehst**.



### Mentee / Mentorin ... hä?!

- **alma Mentees** sind Studierende oder kürzliche Absolvent\*innen der Universität Wien, die **Unterstützung auf ihrem Karriereweg suchen**
- **alma Mentor\*innen** sind Alumni und Friends der Universität Wien, **die mindestens 3 Jahre Berufserfahrung haben** und ehrenamtlich Mentees auf ihrem Karriereweg begleiten möchten

## Dabei hilft Mentoring

- Bei **Karrierefindungsfragen** während und nach dem Studium
- Um persönliche **Talente** zu erkennen und bestmöglich einzusetzen
- Beim Kennenlernen von neuen **Branchen und Karrierewegen**
- In Phasen der beruflichen **Veränderung / Übergang** Studium ins Berufsleben
- Beim Umgang mit **Bewerbungsprozessen**
- Bei den ersten Schritten in die **Selbstständigkeit**
- Beim Aufbau eines **beruflichen Netzwerks**

**Wenn du dir unsicher bist, ob Mentoring die passende Unterstützung für deine Situation ist**, melde dich jederzeit gerne bei mir, Olivia (Projektmanagerin alma Mentoring):  
olivia.jecel@univie.ac.at



**„Durch das alma Mentoring ist die Last der Ungewissheit um meine berufliche Zukunft immer weniger geworden.**

**Mittlerweile bin ich ganz entspannt und sollten sich meine Pläne nochmal ändern, habe ich an Wissen und Selbstbewusstsein in Beruffindungsfragen gewonnen.“**

Wiebke Fischbach, Mentee

**Du möchtest mehr Erfahrungsberichte von deinen Peers lesen?**

**[Klicke dich hier durch!](#)**

## Deine Zeitinvestition

- Der empfohlene Zeitraum für ein Mentoring sind **4-6 Monate**.
- Den Abstand zwischen den Treffen bestimmt jedes Team selbst, wobei sich die meisten Mentoring-Teams **1-2 Mal pro Monat** treffen.
- Mentoring-Treffen können sowohl **online als auch persönlich** stattfinden.
- Zusätzlich solltest du etwas Zeit einrechnen, um dich **gut auf die Mentoring-Treffen vorzubereiten**.

## Und so funktioniert´s:

- (1) Mentee werden:** Registriere dich [auf der Plattform](#) und erstelle dein Profil als Mentee
- (2) Mentor\*in finden & Beitrag zahlen:** Die Plattform bietet dir die Möglichkeit, selbst eine passende **Mentor\*in zu finden** und sie/ihn für ein Mentoring anzufragen. Für einen **einmaligen Beitrag von 36€** kannst du über den Zeitraum von einem Jahr mehrere Mentorings in Anspruch nehmen.
- (3) Start ins Mentoring:** Nach einem Erstgespräch könnt ihr schon ins gemeinsame Mentoring starten! Mentoring-Treffen können sowohl **online als auch persönlich** stattfinden.

## Community Events

**Herzliche Einladung:** auf der **Startseite der Plattform** findest du regelmäßig spannende Community Events, wo du andere Mentees und Mentor\*innen kennenlernen kannst!



## Support

**Das alma Mentoring-Team** steht dir **über die gesamte Laufzeit des Mentorings** bei Bedarf mit persönlicher Unterstützung zur Seite.

**Du hast noch Fragen?** Melde dich gerne jederzeit bei mir, Olivia, Projektmanagerin von alma Mentoring: [olivia.jecel@univie.ac.at](mailto:olivia.jecel@univie.ac.at) oder 0664 8175 309. **Ich freue mich, von dir zu hören!**