

# Wie funktioniert das Mentoring\* – Programm MENTEGRA?

\* Mentoring bedeutet, dass eine erfahrene Person ihr Wissen und ihre Erfahrungen an eine noch unerfahrene Person weitergibt.

Das Mentoring-Programm MENTEGRA läuft über 12 Monate.

## Und darum geht es:

- Ein Jahr lang steht Ihnen eine Unternehmerin oder ein Unternehmer als Ratgeber\*in zur Seite. Sie oder er ist Ihre Mentor\*in. Sie sind die Mentee. Zusammen arbeiten Sie im Tandem.
- Sie können im Unternehmen die deutsche Arbeitswelt kennenlernen (4 bis 12 Wochen). Unternehmen aus verschiedenen Branchen sind bei MENTEGRA dabei.
- Sie werden zu regelmäßigen Treffen mit anderen Frauen eingeladen, die an dem Programm MENTEGRA teilnehmen. Dort erhalten sie wichtige Informationen zum Leben und zur Arbeitswelt in Deutschland.
- Sie erhalten Beratung von Fachleuten zu Themen wie:
  - in Deutschland eine Arbeit zu finden
  - die deutsche Sprache noch besser zu lernen
  - das Anerkennungsverfahren zu durchlaufen

## Interessiert? Sind Sie als Mentee dabei?

Melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Sie!  
Aktuelle Informationen zu Programm und Anmeldemöglichkeiten unter:



fubrk.de | MENTEGRA

[www.fubrk.de/mentegra](http://www.fubrk.de/mentegra)

### KONTAKT

**Kompetenzzentrum Frau & Beruf Region Köln**  
Hohe Straße 160 – 168, 50667 Köln  
Tel: 0221 355 065-0  
[competentia@stadt-koeln.de](mailto:competentia@stadt-koeln.de)

Das Kompetenzzentrum Frau & Beruf Region Köln steht kleinen und mittleren Unternehmen aus Köln, Leverkusen, dem Oberbergischen Kreis, dem Rheinisch-Bergischen Kreis und dem Rhein-Erft-Kreis zur Seite.

gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Projekträger:



**Stadt Köln**

Kooperation mit:



OBERBERGISCHER KREIS  
DER LANDRAT



Foto: Shutterstock

## Durch Mentoring die deutsche Arbeitswelt kennenlernen!

- Das Mentoring-Programm MENTEGRA begleitet Sie in den Arbeitsalltag deutscher Unternehmen
- Ein Angebot für qualifizierte geflüchtete Frauen in der Region Köln
- Die Teilnahme ist kostenlos!

## DER ABLAUF ÜBER 12 MONATE



Information & Vorbereitung



Kick-Off-Veranstaltung



Tandemtreffen alle 4 – 6 Wochen



3 x Netzwerktreffen



Halbzeittreffen



Hospitanz



4. Netzwerktreffen



Abschlussveranstaltung



### Information & Vorbereitung

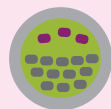
Hier werden Sie vorab über Details des Programms informiert. Später sagen wir Ihnen Bescheid, ob wir ein geeignetes Unternehmen für Sie gefunden haben.



### Tandemtreffen

Gemeinsam mit Ihrem Mentor/Ihrer Mentorin vereinbaren Sie:

- wie oft und wo Sie sich treffen oder telefonieren (alle vier bis sechs Wochen)
- welche Fragen zum Berufsleben in Deutschland sie miteinander besprechen wollen
- wie Ihre Hospitanz = Besuch im Unternehmen, ablaufen kann



### Veranstaltungen (4 Std.)

Auf drei großen Veranstaltungen zum Auftakt, zum Halbzeittreffen und zum Abschluss treffen Sie die anderen Frauen, die Unternehmer\*innen und Expert\*innen. Hier können Sie sich austauschen und wertvolle Informationen für Ihren beruflichen Weg mitnehmen. Gemeinsam schauen wir auf Erfolge und Erfahrungen.



### Netzwerktreffen (3 Std.)

Sie treffen sich mehrmals mit den anderen Mentees. Dabei können Sie Ihre Erfahrungen austauschen. Sie erhalten Informationen zu Themen wie zum Beispiel „Anerkennung von Abschlüssen“, „Wie kann ich mich gut präsentieren?“ oder „Wie kann ich mit Konflikten umgehen?“



### Hospitanz (4 bis 12 Wochen)

Sie lernen das Unternehmen Ihrer Mentorin oder Ihres Mentors kennen. Gemeinsam überlegen sie, wie Ihr Besuch = Hospitanz im Unternehmen ablaufen kann (wie lange, in welchem Tätigkeitsfeld...). Auch den Zeitraum (4 bis 12 Wochen) legen Sie gemeinsam fest. Diese Zeit nennen wir Hospitanz.



**Zum Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme an MENTEGRA. Damit ist das Mentoring-Programm beendet.**

## Ihre Chancen als Mentee

- Entwickeln Sie Ideen für den eigenen Berufsweg.
- Sie erhalten Einblicke in die Strukturen der deutschen Berufswelt.
- Reflektieren Sie Ihre eigene Fähigkeiten.
- Entwickeln Sie Mut zur eigenen Karriere.
- Knüpfen Sie Kontakte und bauen Sie sich ein Netzwerk auf.

## Das sollten Sie mitbringen?

- **Qualifikation:** einen Abschluss, Studium oder Berufserfahrung aus Ihrem Herkunftsland
- **Fluchtgeschichte:** Sie sind in den letzten Jahren nach Deutschland geflüchtet
- **Rechtlich:** Aufenthaltsstatus mit Bleibeperspektive
- **Spachniveau:** mindestens B2
- **Motivation:** aus eigener Kraft etwas zu verändern