

## Anmeldebogen für Mentees

### Ihre persönlichen Daten

Name:
Geburtsdatum und Geburtsort:
Familienstand:
Haben Sie Kinder? Wenn ja, wie viele? Und wie alt sind Ihre Kinder?
Gehen Ihre Kinder in die Kita, Kindergarten oder zur Schule?
Welchen höchsten Schul-Abschluss oder Universitäts-Abschluss haben Sie?
Was haben Sie studiert? Oder welche Ausbildung haben Sie?
Aus welchem Land kommen Sie? <input type="checkbox"/> Afghanistan <input type="checkbox"/> Eritrea <input type="checkbox"/> Irak <input type="checkbox"/> Iran <input type="checkbox"/> Nigeria <input type="checkbox"/> Pakistan <input type="checkbox"/> Somalia <input type="checkbox"/> Syrien <input type="checkbox"/> Ukraine <input type="checkbox"/> sonstiges und zwar:
Welche Sprachen sprechen Sie?
Haben Sie einen Deutschkurs besucht? Wenn ja, wie lange?
Wie schätzen Sie Ihre Deutschkenntnisse ein? <input type="checkbox"/> Grundkenntnisse (bis B1) <input type="checkbox"/> gute Kenntnisse (B2) <input type="checkbox"/> sehr gut Kenntnisse (ab C1)

## Ihre Kontaktdaten

Straße und Hausnummer:
PLZ und Ort:
Telefon:
E-Mail:

### Wann könnten Sie an Veranstaltungen oder Netzwerktreffen am besten teilnehmen?

- vormittags    nachmittags    abends    am Wochenende

### Für welchen Arbeitsbereich interessieren Sie sich?

- produzierendes Gewerbe/Industrie    Gesundheitswesen    Elektrotechnik  
 Rechtsanwaltskanzlei    Informatik- & Digitalbranche    Handel  
 sonstiges, und zwar:

---

## Ihre beruflichen Erfahrungen

- Haben Sie eine Ausbildung oder ein Studium angefangen?

- nein    ja

Wenn ja, welches Studium oder welche Ausbildung haben Sie angefangen?

---

---

---

- Haben Sie eine schon mal eine Ausbildung oder Studium angefangen, dieses aber ohne Abschluss beendet/ abgebrochen?

nein    ja

- Wenn ja, welche Ausbildung oder Studium haben Sie ohne Abschluss beendet und warum?

---

---

---

- Was haben Sie bisher beruflich gemacht?

---

---

---

---

- Was waren Ihre Aufgaben und Zuständigkeiten?

---

---

---

---

- Was wollen Sie beruflich gerne machen?

---

---

---

---

- Welche Stärken bringen Sie mit? Was können Sie gut?

---

---

---

---

---

- Was können Sie nicht so gut? Welche Fähigkeiten würden Sie gerne verbessern?

---

---

---

---

- Was sind Ihre Ziele im Beruf?

---

---

---

---

### **Ihre Erwartungen an das Mentoring-Programm Mentegra**

- Warum möchten Sie an Mentegra teilnehmen?

---

---

---

---

- Was erwarten Sie von Mentegra?

---

---

---

- Welche Themen würden Sie gerne mit Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor besprechen?

---

---

---

---

- Was erwarten Sie von Ihrer Mentorin oder Ihrem Mentor?

---

---

---

---

- In welchen Bereichen wünschen Sie sich Unterstützung? Bitte kreuzen Sie an:

- Wie plane ich meinen Einstieg in die Berufswelt?
- Wie kann ich mich gut organisieren? Wie kann ich gut meine Zeit einteilen?
- Wie kann ich eine gute Work-Life-Balance herstellen?
- Wie kann ich meine Familie und meinen Beruf gut vereinbaren?
- Wie kann ich mich gut präsentieren im Vorstellungsgespräch?
- Wie kann ich mit Stress gut umgehen?
- Wie kann ich mich im Unternehmen durchsetzen?
- Wie kann ich erfolgreich mein Gehalt verhandeln?
- Welche Möglichkeiten gibt es, mit Konflikten umzugehen?
- Wie verhalte ich mich gegenüber Kolleg\*innen und Vorgesetzten?
- Wie kann ich mir ein berufliches Netzwerk aufbauen?
- Wie ist die Unternehmenskultur in der deutschen Arbeitswelt?
- Analyse von Stärken und Schwächen
- Sonstiges, und zwar:

---

- Haben Sie bereits an vergleichbaren Schulungen oder Maßnahmen in Deutschland teilgenommen?

Ja       Nein

➤ Wenn ja, in welchen?

---

---

- Sind Sie Mitglied in einem oder mehreren Netzwerken?

Ja       Nein

➤ Wenn ja, in welchen?

---

---

- Welche privaten Interessen oder Hobbies haben Sie?

---

---

---

---

**Bitte senden Sie den ausgefüllten Anmeldebogen an:**

E-Mail: [competentia@stadt-koeln.de](mailto:competentia@stadt-koeln.de)

oder

Kompetenzzentrum Frau & Beruf Region Köln  
Hohe Straße 160 – 168  
50667 Köln