

26.02.2018 | Methoden der Stressbewältigung

Referentin: Dr. phil. Isabel Werle

Zeitraum: 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Staudinger-Weg 15, Zentralmensa, Neue Mensa/Seminarraum II

Um die Qualifikationsphase erfolgreich zu bestehen, müssen Nachwuchswissenschaftlerinnen nicht nur über ein großes fachliches Wissen und eine hohe Motivation verfügen, sondern benötigen auch Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zum Selbstmanagement, die ihnen helfen, auch schwierige Phasen voller Zeitdruck, Zweifel oder Demotivation gut zu bewältigen.

Der Workshop vermittelt den Teilnehmerinnen das nötige theoretische Hintergrundwissen sowie praktische Methoden und Strategien der Stressbewältigung, die sie darin unterstützen, die Vielzahl der alltäglichen Anforderungen ruhiger und kompetenter zu meistern – und insgesamt gelassener durch die Promotionsphase oder post-doc-Zeit zu gehen.

Inhalte

Konkret erfahren und üben die Nachwuchswissenschaftlerinnen,

- wie sie in Stresssituationen ruhig und zentriert bleiben können.
- wie sie immer wieder Abstand zur Arbeit gewinnen und sich in eine gute Balance bringen können.
- wie sie mit inneren Kritikern und Antreibern (konstruktiv) umgehen können.
- wie sie sich ganz bewusst in einen ressourcenvollen Zustand bringen können.

Methoden

- Methoden und Techniken aus der Stressbewältigung,
- dem Selbstmanagement
- und der Körper- und Ressourcenarbeit.

Online-Anmeldung unter <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/3333.php>

Nähere Informationen: Sabine Morweiser, Monika Stegmann | Forum universitatis 3,
00-320 | prowewin@uni-mainz.de | www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php | Tel. 06131/39-25783