

Christine de Pizan-Mentoring-Programm

14.02.2020 | Mit innerer Sicherheit in der Wissenschaft

Referentin: Dr. Wiebke Deimann

Zeitraum: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Woran liegt es, wenn sich trotz nachweislicher beruflicher Leistungen die innere Überzeugung, kompetent (genug) zu sein, nicht oder nur partiell einstellt? In dem Workshop erfahren Sie, woher diese Unsicherheiten kommen können und lernen Methoden kennen, mit ihnen umzugehen. Häufig beruhen diese Zweifel an der wissenschaftlichen Eignung und Kompetenz nicht auf tatsächlichen Defiziten, sondern auf etablierten Denkmustern (destruktiver Perfektionismus, Hochstaplers-Selbstkonzept). Im kompetitiven und unsicheren Wissenschaftskontext, der von einer defizitorientierten Feedback-Kultur geprägt sein kann, ist das ein besonders relevantes Thema. Zu erkennen, dass die negative Selbstbeurteilung hier nicht an die eigenen Leistungen gekoppelt ist, sondern andere Ursprünge hat, schafft bereits Distanz und damit Erleichterung. Darüber hinaus erarbeiten Sie in der Veranstaltung, wie ein produktiver und angemessener Umgang mit diesen hinderlichen Mindsets aussehen kann, damit Sie ihre wissenschaftliche Arbeit mit Freude und größerer Gelassenheit ausüben und Ihre beruflichen Erfolg würdigen können.

Inhalte:

- Inneren Kritiker, Unsicherheiten und Selbstzweifel wahrnehmen.
- Verstehen, warum diese Selbstzweifel nichts mit der eigenen Leistung zu tun hat.
- Was ist das sogenannte „Hochstaplersyndrom“?
- Produktiver und destruktiver Perfektionismus – Wann ist gut „gut genug“?
- Die Bedeutung eines angemessenen Umgangs mit Erfolgen und Misserfolgen.
- Das innere Monster zähmen: lernen mit den hinderlichen Mindsets umzugehen.

Anmeldungen bis zum **07. Februar 2020** per E-Mail an mentoring@uni-mainz.de.

Nähere Informationen: Monika Stegmann | Forum universitatis 3, 02-329
mentoring@uni-mainz.de | <https://tinyurl.com/cdp-mentoring> | Tel. 06131/39-24708