

## 29.05.2020 | Mini-Resilienztraining: Leben und Arbeiten in Zeiten der Corona-Pandemie

Referentin: Dr. Taiya Mikisch

Zeitraum: 10:00-14:00 Uhr

Ort: Die Veranstaltung findet online als Webinar statt.

Das Webinar umfasst folgende Inhalte:

- die eigenen größten derzeitigen Schwierigkeiten und Stressoren in Bezug auf Arbeit und Tagesgestaltung zu identifizieren
- die eigenen Ressourcen in der aktuellen Situation zu definieren und abrufbar zu machen und sie den Schwierigkeiten zur Seite zu stellen
- die eigenen Ziele und Wünsche für die Zukunft zu definieren (Lebens- und Arbeitssituation nach dem Shutdown, Abschluss oder produktives Weiterführen der Dissertation)
- die individuelle Kapazität zu erweitern, Chaos und Ungewissheit auszuhalten
- Tools kennenzulernen, die im Alltag gut einsetzbar sind und mit ihnen einen individuellen Plan zu entwickeln, der eine stärkende tägliche Praxis ermöglicht (zum Beispiel kurze, einfache Körperübungen, Atemübungen, Unterstützungsmeditation, Dankbarkeitsübung, Done-Listen (Erledigtes anerkennen), Beziehungstärkung, Tagesgestaltung am eigenen Biorhythmus ausrichten)

Online-Anmeldung unter <https://gleichstellung.uni-mainz.de/anmeldung-id-3333/>

Nähere Informationen: Monika Stegmann | Forum universitatis 3, 00-320 | [prowewin@uni-mainz.de](mailto:prowewin@uni-mainz.de) | <https://gleichstellung.uni-mainz.de/> | Tel. 06131/39-25783