

Mentale Gesundheit im Hochschulalltag (digital)

Am 19.10. und 21.10. 2022

Im Hochschulalltag sind Nachwuchswissenschaftlerinnen nicht nur mit fordernden (Forschungs-)Projekten, sondern oft auch mit viel Druck, Ängsten, Stress und Konflikten konfrontiert. Zusätzliche Belastungsfaktoren wie z.B. die Corona-Pandemie, mangelnde Perspektiven und Durststrecken in der Motivation können das persönliche Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Die mentale Gesundheit von Nachwuchswissenschaftlerinnen wird oft nur wenig thematisiert, obwohl die Arbeit psychische Belastungen sowohl verursachen als auch gegenkompensieren kann.

In diesem interaktiven Workshop beleuchten wir Ihre persönlichen Herausforderungen im Hochschulalltag, finden Möglichkeiten, wie Sie mit Stress und Ängsten besser umgehen können und lernen neue Tools, um auf Ihre mentale Gesundheit zu achten.

Veranstalter*in: Stabsstelle Gleichstellung und Diversität
Wann: Mittwoch, den 19.10.2022 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
und am Freitag, den 21.10.2022 von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Format: Virtuell über Zoom (Link wird nach der Anmeldung zugeschickt)
Referent*in: Dr. Eva Elisa Schneider

Anmeldung: per E-Mail an proewin@uni-mainz.de