

## Digitaler Workshop „Upshift your PhD – Voller Fokus auf die Doktorarbeit“

8.05. und 10.05.2023, jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr

Was wollen Sie in den nächsten sechs Monaten konkret für Ihre Doktorarbeit erledigen? Wann geben Sie Ihre erste Version der Doktorarbeit Ihrem Betreuer/Ihrer Betreuerin? Was motiviert Sie, um weiterzumachen? Wo tanken Sie Energie?

All diesen Fragen widmen wir uns gemeinsam in diesem Online-Workshop. Nach dem Workshop haben Sie Klarheit, wo die *Fahrt* hingeht und wie die *Route* dorthin aussieht. Wir planen auch gemeinsam, wie Sie mit Unvorhersehbarem umgehen können. Im Anschluss wird Ihnen Ihr innerer Kompass helfen, fokussierter an Ihr Ziel zu gelangen und vor allem in einem höheren Gang, mit mehr Leistung und besserem Übersetzungsverhältnis. Im Workshop nutzen wir Tools aus dem Systemischen Business Coaching. Wenn Sie gern Neues ausprobieren, sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

### Zielgruppe

Doktorandinnen\*

Veranstalterin:	Stabsstelle Gleichstellung und Diversität
Wann:	<b>Am Montag, den 08. Mai und Mittwoch, den 10. Mai 2023</b> jeweils von 09:00 bis 13:00 Uhr
Format:	virtuell über das Videokonferenz-System ZOOM
Referentin:	Dr. Franka Schröder; Systemische Business Coach (Studium im Fach Verkehrswesen an der Technischen Universität Berlin, Promotion im Fach Aerodynamik an der RWTH Aachen und mehrere Jahre Industrieerfahrung in der Formel 1)
Anmeldung:	<a href="https://gleichstellung.uni-mainz.de/2023/04/04/seminaranmeldung-upshift-your-phd/">https://gleichstellung.uni-mainz.de/2023/04/04/seminaranmeldung-upshift-your-phd/</a>
Kontakt:	<a href="mailto:prowewin@uni-mainz.de">prowewin@uni-mainz.de</a>