

Digitaler Workshop „Ihr Weg zum akademischen Erfolg: Boxenstopp für Promovendinnen und Post-Docs“

24.09. und 01.10.2024, jeweils 9:00 bis 13:00 Uhr

In diesem *interaktiven* Online-Workshop werden wir uns mit entscheidenden Fragen auseinandersetzen, die Ihre Forschung und akademische Entwicklung in den nächsten Monaten prägen werden.

Konkrete Ziele setzen: Welche konkreten Ziele möchten Sie in den nächsten sechs Monaten erreichen, um Ihre Forschung voranzutreiben und Ihre akademische Laufbahn zu stärken?

Zeitplanung und Ressourcen: Wann planen Sie, wichtige Etappen Ihrer Forschungsarbeit abzuschließen oder neue Herausforderungen anzugehen? Auf welche Erfahrungen können Sie zurückgreifen und diese nutzen?

Motivation und Durchhaltevermögen: Was motiviert Sie, trotz Herausforderungen und Rückschlägen weiterzumachen? Erforschen Sie persönliche Motivationsquellen und lernen Sie von den Strategien anderer Teilnehmerinnen.

Energie tanken und Unterstützung finden: Wo finden Sie Inspiration und Unterstützung in Ihrem akademischen Umfeld und darüber hinaus? Entdecken Sie Möglichkeiten, Ihre Energie zu erhalten und Ihre mentale Gesundheit zu stärken.

Umgang mit Unvorhergesehenem und Ihrem Unterbewusstsein: Wie können Sie flexibel auf unerwartete Hindernisse oder Veränderungen in Ihrem Forschungsumfeld reagieren? Und was sagen uns eigentlich Motivationstiefs?

In diesem Workshop nutzen wir bewährte Tools aus dem Systemischen Business Coaching und der Transaktionsanalyse, um Ihre individuelle Forschungsreise zu unterstützen und zu stärken. Wenn Sie bereit sind, neue Wege zu gehen, dann sind Sie hier genau richtig.

Zielgruppe

Promovendinnen und Post-Docs

Veranstalterin: Stabsstelle Gleichstellung und Diversität

Wann: **Am Dienstag, den 24. September und Dienstag, den 01. Oktober 2024**

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/Kontakt: prowin@uni-mainz.de