

Erfolgreich und resilient. 7 Resilienz-Strategien für ambitionierte Wissenschaftler*innen

Workshopleitung



Prof. Dr. Daniela Elsner
Goethe-Universität &
Coaching mit CARE,
Frankfurt am Main

Daniela Elsner ist Professorin für Didaktik/ Lehr- und Lernforschung an der Goethe-Universität Frankfurt am Main, Systemischer Coach in eigener Praxis, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und Autorin des Buchs „Ausgebalancet. Wie du alles unter einen Hut bekommst, was dir im Leben wichtig ist, mit dem Tailor-your-Life Prinzip“ (Gabal Verlag).

www.coaching-mit-care.de

Ziel

Kritische Ereignisse und Belastungssituationen lassen sich oft nicht vermeiden. Wer in der Wissenschaft tätig ist weiß, dass Höhen und Tiefen zum Tagesgeschäft gehören. Entscheidend ist deshalb, dass wir unsere Fähigkeiten stärken, um mit persönlichen Krisen und herausfordernden Situationen besser umgehen zu können. Dieses Vermögen bezeichnet man als Resilienz.

- Erfahren Sie, wie Sie mithilfe konkreter Strategien Ihre Widerstandsfähigkeit stärken können.
- Lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um besonderen Herausforderungen lösungsorientiert zu begegnen.
- Verändern Sie Ihre Einstellung; nehmen Sie eine Haltung ein, die es Ihnen erlaubt, auch in Stresssituationen gelassen und erfolgreich zu wirken.

Beschreibung

In diesem Online-Workshop erfahren die Teilnehmer*innen, wodurch sich resiliente Personen von weniger resilienten unterscheiden und welche Strategien sie selbst anwenden können, um ihre eigene Widerstandskraft zu stärken und damit auch ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Dabei setzen sie sich zunächst mit ihren eigenen Zielen, Werten und Motiven auseinander, sie beschäftigen sich mit dem Thema Erfolg, ihren inneren Antreibern und mit den für sie typischen Stressauslösern.

Die Teilnehmenden erfahren, welche Rolle positives Denken, Empathiefähigkeit sowie ein gutes Maß an Emotions- und Impulskontrolle in schwierigen Situationen spielen und wie man diese Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern kann.

Zu guter Letzt arbeiten die Teilnehmenden unter Zuhilfenahme des Züricher Ressourcenmodells an ihrer eigenen Haltung.

Methodik

Inputphasen der Trainerin wechseln sich mit praktischen Erprobungsphasen und Gelegenheiten zur individuellen Reflexion ab.

Ergänzend finden moderierte Diskussionen sowie Kleingruppenarbeiten statt.

Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit Arbeitsaufträgen für die eigene Reflexion und die Kleingruppenarbeiten.

Organizational Information

| | |
|-------------------|---|
| Sprache | Deutsch |
| Zielgruppe | Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche |
| Datum | Mittwoch, 8. Dezember 2021, 9:30 – 15:00 |
| Anmeldung | Für die Registrierung klicken Sie bitte hier |

