

(K)Ein Stress mit dem Stress

Ziel

Der „Stressreport 2012“ zeigte, dass etwa die Hälfte aller Beschäftigten über Multitasking, Termin- und Leistungsdruck sowie weitere Stressoren klagen. In der Folge steigen gesundheitliche Beschwerden durch psychische Belastungen stark an. Eine Befragung an Universitäten würde wohl ein ähnliches Bild ergeben. Vor allem das Voranbringen der wissenschaftlichen Karriere löst sehr viel Druck aus, egal ob es die Zeit ist, die einem im Nacken sitzt oder die hohen Erwartungen. Zudem sehen sich viele Promovierende und Postdocs mit Unsicherheiten, Problemen und Fragen konfrontiert, die die eigenen Grenzen aufzeigen.

Was aber sind Ihre persönlichen Stressfaktoren? Haben Sie sich schon länger vorgenommen etwas dagegen zu tun, sind nur noch nicht dazu gekommen?

Wir werden im Online-Workshop folgende Punkte erarbeiten

- Wie kann Stress definiert werden?
- Wie entsteht Stress?
- Wann kann er sogar positiv genutzt werden?
- Welches sind Ihre persönlichen Stressfaktoren?
- Was können Sie gegen Stress tun?

Beschreibung

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, den ersten Schritt in Richtung Stressbewältigung zu gehen und beinhaltet folgende Themen:

- Stressmodell (Auslöser, individuelle Wahrnehmung, Reaktionsebenen, Eustress, Distress)
- Stressorenanalyse: Was ist Burnout?
- Kennenlernen von Bewältigungsstrategien
- Erkennen von Ressourcen
- Entspannungstechniken
- Zeitmanagement
- Praktische Übungen zur Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung

Methodik

- Interaktiver Vortrag
- Gruppendiskussion
- Selbstreflexion mithilfe von Fragebögen
- Anleitung von Entspannungsübungen
- Selbsterfahrung

Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Dienstag, 24. Mai 2022, 13:00 – 16:00 Montag, 30. Mai 2022, 13:00 – 16:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

Workshopleitung



Prof. Dr. Katharina Wick
SRH Hochschule für
Gesundheit, Gera

- Psychologiestudium an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena und an der Université de Poitiers in Frankreich
- Seit 15 Jahren freiberufliche Tätigkeit als Entspannungstherapeutin
- 2010-2019 wiss. Mitarbeiterin am Universitätsklinikum in Jena in den Bereichen Lehre, Konsildienst und Forschung
- 2012 Promotion zum Thema „Prävention von Essstörungen“
- Seit 2019 Professorin für Angewandte Psychologie an der SRH Hochschule für Gesundheit