

Workshopleitung



Prof. Dr. Daniela Elsner
Coaching mit CARE,
Frankfurt am Main

Nach Stationen an den Universitäten Köln, Bremen und Vechta hatte Dr. Daniela Elsner seit 2011 eine W3 Professur für Didaktik an der Goethe-Universität Frankfurt inne. Seit Mai 2022 leitet sie am Zentrum für Wissenschaftliche Weiterbildung der Gutenberg-Universität Mainz die Ausbildung zum systemischen Coach. Darüber hinaus arbeitet sie als Business-Life und Leadership Coach in eigener Praxis. Sie ist zugelassen zur Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz. Daniela Elsner ist Autorin des Buchs „Ausgebalanced: 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

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

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 Sie, 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.

Sie 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 Sie 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	Donnerstag, 23. Juni 2022, 9:30 – 15:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

