

Erfolgreich & resilient: Strategien für ambitionierte Wissenschaftlerinnen*

Ein Angebot des Career Support des Gleichstellungsbüros

Workshopleitung



Prof. Dr. Daniela Elsner
Coaching mit CARE

Nach Stationen an den Universitäten Köln, Bremen und Vechta hatte Dr. Daniela Elsner seit 2011 eine W3-Professur für Englischdidaktik an der Goethe-Universität Frankfurt am Main 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.

Ziel

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 resilient umgehen zu können. 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 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, Netzwerken und 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.

Inhalte:

- Reflexion des eigenen Umgangs mit Resilienz
- Züricher Ressourcenmodell
- Erwerb von Resilienzstrategien

Methodik

- Inputphasen der Trainerin*
- Praktische Erprobungsphasen und individuelle Reflexion
- Moderierte Diskussionen und Kleingruppenarbeiten

Das Training steht Personen offen, die sich als Frau* identifizieren.

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Wissenschaftlerinnen* ab der späten Postdocphase, insb. Gruppenleiterinnen*, Tenure-Track-Professorinnen*
Datum	Donnerstag, 20. Oktober 2022, 9:30 – 17:00
Anmeldung	Eine Verbindlich bis 19.09.2022 über: gutjahr@em.uni-frankfurt.de Anmeldebogen unter: https://www.uni-frankfurt.de/100587278