

Selbstfürsorge: Wie kümmere ich mich gut um mich selbst?

Workshopleitung



Dr. Antonia Kaluza
Goethe Universität,
Frankfurt

- Promotion in Psychologie zum Thema „Führung und Gesundheit“
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der Goethe Universität Frankfurt
- Psychologische Psychotherapeutin in einem medizinischen Zentrum, u.a. Leitung von psychotherapeutischen Gruppen zum Stress- und Schmerzmanagement
- Durchführung von Seminaren für Mitarbeitende und Führungskräfte, u.a. zu gesundheitsförderlicher (Selbst-) Führung

Ziel

Ziel des Online-Workshops ist es, dass die Teilnehmenden ein vertieftes Verständnis für ihre Selbstfürsorge erlangen und Techniken erlernen, wie sie in einem anspruchsvollen Umfeld gut für sich selbst sorgen können. Neben dem Erkennen von eigenen Belastungsgrenzen und -symptomen werden konkrete Tools zum Auf- und Ausbau der eigenen Selbstfürsorge im akademischen Kontext vermittelt.

Beschreibung

Die Arbeit im wissenschaftlichen Bereich kann sehr motivierend und inspirierend sein, aber auch mit einem Gefühl der Dauerbelastung, Schlafproblemen, Sorgen und einem nicht zu stoppenden Gedankenkarussell einhergehen. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen. Das ist jedoch nicht immer leicht, gerade dann nicht, wenn der Druck durch anspruchsvolle Aufgaben, Deadlines oder andere Belastungen hoch ist.

Im Rahmen des Workshops wird erarbeitet, wie die Selbstfürsorge gestärkt werden kann. Neben einer Analyse des eigenen Stresserlebens werden sich die Teilnehmenden mit ihren individuellen gesundheitlichen Warnsignalen auseinandersetzen. Anhand von eigenen Beispielen wird der Umgang mit verschiedenen Belastungssymptomen (bspw. Schlafproblemen oder Gedankenkarussell) erarbeitet. Ein weiterer Fokus liegt auf der Verbesserung der Erholungsfähigkeit und Stärkung der individuellen Ressourcen.

Methodik

- Inputphasen durch die Trainerin mit moderierter Diskussion
- Selbstreflexion, u.a. mit Checklisten
- Übung und Anwendung des Erlernten im Einzelsetting oder in Kleingruppen
- Es besteht die Möglichkeit, ein 45-minütiges Einzel-Coaching zu einem persönlichen Anliegen zu buchen. Termine werden vorab per Doodle vergeben.

Voraussetzung

Eine aktive Beteiligung und Bereitschaft zur Selbstreflexion wird vorausgesetzt.

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Workshop: Montag, 16. Januar 2023, 9:00 – 15:00 Einzelcoaching à 45 Minuten: Freitag, 20. Januar 2023, 9:00 – 16:45 Termine werden vorab per Doodle vergeben.
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

