

Workshopleitung



Dr. Anouschka Strang

Promotionstrainerin und
Coach, Bonn

- Promovierte Volkswirtin
- Coaching für Personen in hierarchischen Zusammenhängen
- Empowerment und Selbstermächtigung von Frauen
- Selbstkompetenz und Zeitmanagement bei längeren wissenschaftlichen Arbeiten
- Berufliche Weiterentwicklung und Neuorientierung

Selbstfürsorge und Resilienz in der Postdoc-Phase und während der Habilitation

Ziel

Ziel ist die Stärkung der Selbstwirksamkeit und der mentalen Gesundheit während der Postdoc-Phase und Habilitation.

Beschreibung

Der Online-Workshop bietet Postdocs und Habilitierenden eine fachübergreifende Unterstützung sowie strukturierten Austausch mit anderen Wissenschaftler*innen. Der Bezug zur individuellen Situation wird in allen Seminareinheiten hergestellt, beispielsweise durch die genaue Analyse des Arbeitsfortschritts sowie von dessen Rahmenbedingungen. Mitunter wissen wir nicht ganz präzise, warum wir eine Aufgabe immer wieder vor uns herschieben oder wir verzichten regelmäßig auf dringend notwendige Selbstwertschätzung.

Die Forschungsphase nach der Dissertation bietet neben der Aneignung einer hoch spezialisierten fachlichen Expertise ein außerordentliches persönlichkeitsbezogenes Wachstumspotenzial. Hierarchische Arbeitsverhältnisse, mentale Herausforderungen, der Umgang mit Stress, Selbstzweifeln oder Erwartungsdruck bedürfen eines hohen Maßes an Selbstkompetenz, Selbstfürsorge und Resilienz.

Die beruflichen Herausforderungen in dieser Phase kollidieren unmittelbar mit Lebensthemen, die auch ohne Postdoc-Dasein bzw. Habilitation vorhanden wären, bisher aber leichter verdrängbar waren. Insofern kann auch von einer „Lebenslektion“ gesprochen werden. Persönlichkeitsbezogene Probleme Habilitierender und Postdocs werden häufig (erst) durch gestärktes Selbst-Bewusstsein überwunden: Das Problem wird kleiner, indem ich wachse.

Methodik

- Systemische Betrachtung der individuellen Situation
- Überprüfung der inneren Haltung als Ressource
- Erlernen von Selbstwertschätzung
- Herausarbeiten von inneren Blockaden und konstruktiver Umgang mit Selbstzweifeln
- Zeitmanagement, Selbstmanagement, Schaffung von Freiräumen

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Mittwoch, 10. Mai 2023, 9:00 – 15:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier