

Work-Life-Balance in der Wissenschaft

Ziel

Der Workshop unterstützt die Teilnehmenden dabei, eine individuelle Strategie für mehr Lebensbalance im Umgang mit den vielfältigen Anforderungen von Karriere und außerberuflichen Lebensbereichen zu entwickeln.

Beschreibung

Ein gelungener Ausgleich von karrierebezogenen Anforderungen, Familie und persönlichen Interessen wie Freundschaften, Sport oder Kultur trägt dazu bei, die eigene Leistungsfähigkeit, Kreativität und Gesundheit zu schützen und zu stärken.

Wir starten mit einem Blick auf das Gelingende: Ihre Ressourcen, Erfolge und Stärken.

Danach werden wir uns die typischen Belastungsquellen anschauen, die einer gelungenen Lebensbalance im Weg stehen.

Aufbauend darauf können Sie Ihren persönlichen Fokus für mehr Lebensbalance identifizieren. Sie erhalten Impulse und Tools für die Umsetzung der gewünschten Veränderungsschritte.

Inhalte:

- Lebensbalance in der Wissenschaft
- Der Blick auf das Gelingende: Ressourcen, Stärken, Erfolge
- Äußere Stressoren: Zeitdruck, Entgrenzung und andere Energieräuber
- Innere Stressoren: Perfektionismus, Selbstoptimierung und Leistungsdruck
- Fazit: Mein persönlicher Fokus für gewünschte Veränderungen (z.B):
 - Erholung und Regeneration
 - Nein-Sagen und Grenzen setzen
 - Mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag

Methodik

- Das Konzept besteht aus kurzen Inputphasen und der Anwendung der Inhalte auf die eigene Arbeits- und Lebenssituation in Form von Einzelarbeit und kollegialem Austausch in einem **Präsenzworkshop**. Sie erhalten Unterlagen und Checklisten.
- Zudem haben Sie im Anschluss daran die Möglichkeit, Ihre individuellen Anliegen und Umsetzungsschritte in einem persönlichen **Impuls-Coaching (45 Minuten online)** zu klären. Die Termine werden vorab per Doodle vergeben.

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Präsent & Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Präsenzworkshop: Freitag, 2. Juni 2023, 9:00 – 17:00 Online-Einzelcoaching (optional): Montag-Dienstag, 5.-6. Juni 2023 Die Terminvergabe für das Einzelcoaching (45 Minuten) erfolgt vorab per Doodle.
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

Workshopleitung



Dr. Claudia Eilles-Matthiessen
Plan C
Kompetenzentwicklung,
Frankfurt

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen ist Diplom-Psychologin, Business- und Konfliktcoach mit eigener Praxis in Frankfurt/M. sowie psychologische Mediatorin (BDP) und zertifizierte Mediations-Supervisorin. Sie berät Wirtschaftsunternehmen, Hochschulen, Forschungseinrichtungen und Privatkunden bei Konflikten und berufsbezogenen Krisen und ist Fach- und Sachbuchautorin sowie Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft e.V.

