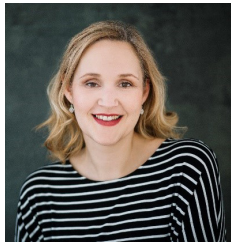


Workshopleitung



**Dr. Martina Rost**  
Coaching & Training, Mainz

Dr. Martina Rost ist heute als professionelle Coach und zertifizierte Trainerin für Stressmanagement & Achtsamkeit selbstständig. Sie ist promovierte Biologin mit mehrjähriger Erfahrung auf verschiedenen Positionen in Forschung und medizinischer Industrie und kennt die Herausforderungen in der komplexen und schnelllebigen Arbeitswelt aus erster Hand.

## Entspannt in den Feierabend – Wie Umschalten und Auftanken gelingen kann

### Ziel

Der Online-Workshop soll das Bewusstsein für Belastung und Entlastung, für Anspannung und Entspannung im Alltag schärfen. Ziel ist es, einen gesunden Umgang mit Stress zu lernen und Regeneration und Erholung aktiv zu gestalten.

### Beschreibung

Alltagsstress ist heute für viele der (fast) ganz normale Wahnsinn und gerade wenn Erholung nötig wäre, fällt es vielen schwer abzuschalten. Für das, was dann Ausgleich bieten würde, fehlt häufig die Energie und ein guter Plan.

Wie wir Stress erleben und welche Gegenmaßnahmen helfen können, ist sehr individuell und für jeden unterschiedlich. Der Kurs soll daher Wissen, Ideen, Tools und Motivation mitgeben, um eigenverantwortlich eine passende, individuelle und alltagstaugliche Strategie zu entwickeln und auch umzusetzen.

In den Fokus nehmen wir dabei:

- Grundlagen zu Stress und Entspannung
- Stressoren: deine persönlichen Stressfaktoren
- Welche Rolle spielen Gedanken, Bewertungen und Einstellungen und wie kann man sie entschärfen?
- Wo stehe ich und was brauche ich? – Energielevel, Bedürfnisse und die passende Form von Erholung wie z.B. Bewegung, Kreativität, Soziales, Genuss, etc.
- Wie lassen sich Routinen, Rituale und Gewohnheiten sinnvoll nutzen und etablieren?
- Keine Zeit? Wir werfen einen Blick ins Zeit- und Selbstmanagement
- Entspannungstraining: Etablierte Methoden und kleine Notfallübungen z.B. aus den Bereichen Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation oder der Achtsamkeitspraxis werden uns in allen Kurseinheiten begleiten

### Methodik

Der Kurs orientiert sich am „multimodalen Stressmanagement“, bei dem auf den drei Ebenen der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stressbewältigung gearbeitet wird.

Die Kursinhalte werden im Onlineformat kompakt, interaktiv und mit Fokus auf die speziellen Herausforderungen der Teilnehmenden vermittelt bzw. im Plenum oder in Kleingruppen gemeinsam erarbeitet. Entspannungsübungen darf jeder gerne aktiv mitmachen.

Die wöchentlichen Online-Sessions über sieben Wochen werden teilweise durch Aufgaben, Übungen oder Kurzumfragen zur Vor- bzw. Nachbereitung ergänzt.

### Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche
Datum	Wöchentlich mittwochs, 15. Mai.- 26. Juni 2024, 16:30 – 17:30
Anmeldung	<b>Für die Registrierung klicken Sie bitte hier</b>