

Resilienz – Kommen Sie gut und produktiv durch schwierige Zeiten!

Workshopleitung



Dr. Claudia Eilles-Matthiessen
Plan C
Kompetenzentwicklung,
Frankfurt

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen berät Unternehmen und Hochschulen, ist Dozentin für Organisationspsychologie und spezialisiert auf das Thema Selbstregulation bei Konflikten, Krisen und beruflichen Herausforderungen. Mit dem Plan C Konfliktnavigator® hat sie eine Methode zum strategischen Konfliktmanagement entwickelt und in einem Sachbuch (Campus) veröffentlicht. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft e.V. und hat eine Coachingpraxis in Frankfurt/M.

www.plan-c-frankfurt.de

www.plan-c-konfliktnavigator.de

Ziel

Viele Wissenschaftler*innen empfinden die Postdoc-Phase als besonders herausfordernd. Denn neben der Freude am wissenschaftlichen Arbeiten ist diese Phase durch Karriereplanung, familiäre Anforderungen, den Umgang mit Unsicherheit und eine generell sehr hohe Arbeitsbelastung gekennzeichnet. Der Online-Workshop stärkt die Teilnehmenden darin, den Zugang zu ihren eigenen Stärken, Kompetenzen und Ressourcen zu aktivieren, so dass diese ihnen auch in herausfordernden Situationen zur Verfügung stehen.

Beschreibung

Resilienz beschreibt als „psychische Widerstandsfähigkeit“ die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten – wie bei Krisen oder Konflikten – psychisch gesund und handlungsfähig zu bleiben. Die gute Nachricht ist: Resilienz lässt sich trainieren! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie trotz Schwierigkeiten oder widriger Umstände die Fähigkeit zur Selbststeuerung stärken und den Fokus wieder auf die eigenen Stärken und Ressourcen richten können. Damit erwerben Sie das psychologische Rüstzeug, um auch in herausfordernden Situationen produktiv zu arbeiten und anspruchsvolle Ziele zu erreichen.

Der Workshop lädt dazu ein:

- Den Fokus auf die eigenen Stärken, Kompetenzen und Ressourcen zu richten
- Bewährte Quellen für psychisches Wohlbefinden zu nutzen und neue zu erschließen
- Krisen anzuerkennen und produktiv zu überwinden

Methodik

- Kurze, psychologische Fachimpulse
- Moderierte Gruppendiskussion
- Übungen
- Praxisberatung oder Demo-Coaching nach Bedarf

Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Workshop: Dienstag-Mittwoch, 18.-19. Mai 2021, 9:30 – 13:30 Optionale Einzelgespräche: Donnerstag, 20. Mai 2021, 9:30 – 17:30 Termine werden vorab per Doodle vergeben.
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier