

Zielorientiert und entspannt promovieren: Mit Resilienztraining und Stressmanagement erfolgreich zum Dokortitel

Ziel

Resilienz beschreibt die Fähigkeit zur Stress-/Krisenbewältigung und einer damit verbundenen persönlichen Weiterentwicklung.

In diesem Workshop wird Ihr Blick daher im ersten Schritt auf die Vorteile einer resilienten Lebensführung mit Hilfe der 7 Resilienzfaktoren gelenkt.

Im zweiten Schritt schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Stress und seine Gesichter. Sie werden mit Modellen und Verfahren vertraut gemacht, die Ihnen helfen können, Ihre momentane Qualifizierungsphase bestmöglich zu gestalten. Aspekte der Priorisierung und das Setzen von Handlungs- und Ergebniszielen sind in diesem Zusammenhang relevant.

Um Ihre mentale Widerstandsfähigkeit zu verbessern, ist es wichtig, dass Sie eigene Denkmuster erkennen und überdenken. Daher ist die Überprüfung Ihrer inneren Haltung zur Promotion ein wichtiger Teilaspekt. Sie reflektieren Ihre persönliche Sinndefinierung (Promotion) und werden sich beim Resilienztest Ihrer eigenen Ressourcen bewusst.

Nach der Teilnahme an dem Workshop können Sie:

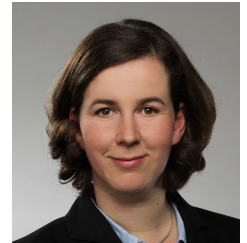
- Die 7 Resilienzfaktoren und Merkmale von Stress benennen
- Handlungs- und Ergebnisziele setzen und priorisieren
- Ihre innere Haltung zur Promotion bewusster wahrnehmen
- Auf Ansatzpunkte zum Umgang mit Stress zurückgreifen

Methodik

Neben den Kurzimpulsen der Trainerin steht das individuelle Reflektieren im Vordergrund. Dies wird durch moderierte Diskussionen sowie Kleingruppenarbeit und Einzelreflexionen motiviert.

Die Teilnehmenden erhalten ein Skript als Zusammenfassung und mit Arbeitsaufträgen für die eigene Reflexion.

Workshopleitung



Dr. Antje Friedrich-Gemkow
Universität Bayreuth

Dr. Antje Friedrich-Gemkow ist seit 2011 nebenberufliche Trainerin und Coach im Bereich der Hochschuldidaktik, Tutorinnen- und Tutorenausbildung, Stressmanagement und Resilienz. Sie ist ausgebildete Stressberaterin / Stresscoach (IfSE) und zertifizierter Personal Coach (IHK). Sie ist Koordinatorin für den Studiensupport internationaler Studierender an der Universität Bayreuth und lehrt im Bereich der Englischen Literaturwissenschaft.

Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion aller Fachbereiche
Datum	Freitag, 30. April 2021, 9:00 – 16:30
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier