



„Ich krieg die Krise!“ – Lösungswege für den Umgang mit Belastungen in der Promotionsphase

Michaela Klucken

Zeit	Donnerstag, 28.05.2020, 10:15-11:45 Uhr
Ort	Campus AR, Gebäude HB, Raum AR-HB 022 Hölderlinstr. 35, 57076 Siegen (ggf. Online-Format)
Veranstalter	House of Young Talents
Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende

Die Zeit der Promotion ist gekennzeichnet durch hohe Arbeitsanforderungen mit unkonkreten Handlungsanweisungen und einer unsicheren Zukunftsplanung. Der Umgang mit der dadurch entstehenden Unsicherheit erfordert ein hohes Maß an Motivation sowie der Überwindung von inneren und äußeren Hürden. Oft stehen Promovierende unter diffusem Stress.

Dieser Workshop gibt Aufschluss über Stressoren in der Promotion und zeigt Strategien zum Umgang mit diesen auf:

- Wie ist mein aktuelles Stressniveau?
- Welchen Einfluss haben meine Bewertungen auf mein Befinden?
- Welche Methoden kann ich nutzen, um mir die Zeit der Promotion zu erleichtern?

Sie werden im Workshop typische Hemmnisse, die jedem Promovierenden irgendwann begegnen, kennenlernen. Anhand von Fragebögen können Sie Ihr individuelles Stressniveau sowie Ihre persönlichen Stressoren genauer betrachten. Darüber hinaus werden Ihnen Strategien zur Reduktion Ihres Stressniveaus an die Hand gegeben.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig per E-Mail an unter der Adresse anmeldung-hyt@uni-siegen.de