



## „Alles wird gut!“ Lösungswege für den Umgang mit Belastungen in der Promotionsphase

*Michaela Klucken (Psychologische Psychotherapeutin)*

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| Zeit         | Freitag, 21.05.2021, 10:00-14:00 Uhr |
| Ort          | Online via Zoom                      |
| 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 während der Promotion. Sie werden typische Hemmnisse, die allen Promovierenden irgendwann begegnen, kennenlernen. Anhand von Fragebögen können Sie Ihre persönlichen Stressoren genauer betrachten:

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

Wie man mit Stressfaktoren am besten umgeht, wird im Workshop ebenfalls thematisiert. Ihnen werden verschiedene Strategien zur Reduktion Ihres Stressniveaus an die Hand gegeben, die die Fertigstellung der Doktorarbeit erleichtern sollen.

Dieser Workshop ist Teil des Programms der Diversity-Woche 2021 zum Thema psychische Gesundheit unter dem Motto #SeeTheUnseen:

<https://diversity.uni-siegen.de/aktuelles/932836.html>

### **Informationen zur Anmeldung**

Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig über unser Anmeldeformular an unter [www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/](http://www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/)