



Ausgeglichen statt ausgebrannt – mental gesund durch die Promotion

André Remmert-Klinken (rk-Wege, Coaching und Beratung)

Zeit	Dienstag, 16.05.2023, 09:00-17:00 Uhr
Ort	Campus US, Gebäude S, Raum US-S 0101 Obergraben 25, 57072 Siegen
Veranstalter	House of Young Talents
Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende

Promovierende sind oft großen Belastungen ausgesetzt: Leistungsdruck und Selbstzweifel in Bezug auf das eigene Projekt kennt wohl jede*r, hinzu kommt häufig Stress durch Aufgaben, mit denen neben der Promotion jongliert werden muss, wie Lehre, Projektarbeit, Vorträge, Gremientätigkeiten etc. Nicht selten werden Promovierende darüber hinaus von Existenz- und Zukunftsängsten wegen befristeter Arbeitsverträge und unklarer Berufsperspektiven geplagt. In dieser Situation auch noch Anforderungen und Wünschen aus dem privaten Umfeld gerecht zu werden und dabei selbst in Balance zu bleiben, ist eine große Herausforderung. Ziel dieses Workshops ist es daher, den Teilnehmer*innen konkrete Tipps für gutes Stressmanagement an die Hand zu geben, um mental gesund durch die Promotionszeit zu kommen.

Der Workshop wird Möglichkeiten aufzeigen,

- sich das eigene Stressniveau bewusst zu machen,
- Stressfaktoren zu identifizieren,
- sich in der eigenen Lebenssituation wirksam zu fühlen
- und gegenüber Anforderungen und Krisen resilienter zu werden.

Sie werden unterschiedliche alltagstaugliche Methoden der Spannungsregulation ausprobieren und Modelle kennenlernen, die dabei helfen, Ihre eigene Belastung einzuschätzen. Neben inhaltlichem Input geht es auch um den Austausch untereinander. Ziel ist es, Ideen und Techniken für sich zu entwickeln, die in den individuellen Arbeitsalltag mitgenommen werden können und so zu mehr Ausgeglichenheit während der Promotionsphase führen.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich über unser Anmeldeformular an unter

www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/