



Besseres Selbst- und Stressmanagement durch Positive Psychologie

Doris Cornils (Trainerin, Coach und Organisationsberaterin)

Zeit	Donnerstag, 23.05.2024, 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
Zielgruppen	Promovierende, Postdocs
HYT-Zertifikat	Modul Management (8 AE)

Die Anforderungen der stets komplexer werdenden (Arbeits-)Welt stellen eine Herausforderung für den Erhalt der psychischen und körperlichen Gesundheit dar. Steigende Leistungsanforderungen, hoher Termin-, Leistungs- und Publikationsdruck sowie Unsicherheiten aufgrund von befristeten Arbeitsverhältnissen – dies sind nur einige Stressoren für Promovierende und Postdocs, die es zu managen gilt. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht es lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze, wie sie die Positive Psychologie zur Verfügung stellt. Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. Sie hat eine Vielzahl von Methoden und Übungen zur Förderung der Resilienz, Lebenszufriedenheit, Potenzialentfaltung, für das Erleben von positiven Emotionen und Charakterstärken etc. erforscht.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Positiven Psychologie kennen. Sie machen sich mit den fünf Säulen des Wohlbefindens im PERMA-Modell vertraut und erlernen Tools, mit denen Sie Ihre Potenziale, wie z. B. Charakterstärken und positive Emotionen, sowie Ihre Resilienz stärken können. Sie wenden Tools an, die Ihnen dabei helfen, Ihr Wohlbefinden und Ihre psychische Widerstandskraft zu steigern sowie Ihre persönlichen Potenziale zu entfalten.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich über unser Anmeldeformular an unter
www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/