



Stressmanagement und nachhaltige Selbstregulation

Dr. Jan Stamm (impulsplus, Qualitätsnetzwerk Kompetenzentwicklung in Wissenschaft)

Zeit	Freitag, 26.01.2024, 09:00-17:00 Uhr
Ort	Campus AR, Gebäude M, Raum AR-M 0115 Adolf-Reichwein-Straße 2, 57076 Siegen
Veranstalter	House of Young Talents
Sprache	Deutsch
Zielgruppen	Promovierende, Postdocs
HYT-Zertifikat	Modul Management (8 AE)

Viele Aufgaben, hohe Ansprüche und knappe Zeit – so sieht der Alltag für viele Promovierende und Postdocs aus. Da heißt es Ruhe bewahren und auf die eigenen Ressourcen achten, damit der Stress nicht überhandnimmt.

Der Stressmanagement-Workshop bietet Ihnen den kostbaren Freiraum, darüber nachzudenken, wo in Ihrem Hochschulalltag die Hauptquellen für Druck und Stress liegen und wie Sie klug damit umgehen können. In diesem Workshop lernen Sie, was Stress ist, wie er entsteht und welche Folgen er hat. Wir vergegenwärtigen uns typische Stressoren im Hochschulalltag. Unser Fokus liegt auf Strategien und Techniken zur Stärkung Ihrer persönlichen Stresskompetenz. Dabei nehmen wir die drei Bereiche der Stresskompetenz in den Blick:

- instrumentell (bspw. Zeitmanagement),
- mental (bspw. Umgang mit Perfektionismus) und
- regenerativ (bspw. Ausgleich und Pausengestaltung).

Ziel ist es, dass Sie konkrete Ansatzpunkte und Methoden mitnehmen, um dauerhaft in einer gesunden Balance aus Anspannung und Entspannung zu bleiben.

Informationen zur Anmeldung

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