



Stress lass nach! – Umgang mit Stress im akademischen Alltag

Sandra-Janina Jugl (Department Psychologie)

Zeit	Dienstag, 25.11.2025, 10:15-15:45 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 (6 AE)

Der akademische Alltag steckt voller Herausforderungen und vielfältiger Aufgaben. Gleichzeitig stehen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unter dem Druck, teils damit kollidierende private Anforderungen und Erwartungen erfüllen zu müssen. Stress ist daher ein häufig auftretendes Phänomen im Wissenschaftsbetrieb. Doch was genau versteht man eigentlich unter Stress und wie kann man ihm effektiv entgegenwirken?

Dieser Workshop bietet eine kompakte Einführung in das Thema Stressmanagement und nutzt theoretisches Wissen, um reale Stresssituationen aus dem akademischen Alltag der Teilnehmenden zu analysieren. Anschließend werden Maßnahmen zur Erhöhung der Stresskompetenz vorgestellt und erprobt, um den alltäglichen Herausforderungen auf folgenden Ebenen effektiv begegnen zu können:

- Situationsebene: Identifizieren der persönlichen Stressauslöser
- Gedankenebene: Erkennen, wie die eigenen Gedanken Stress beeinflussen
- Verhaltensebene: Analysieren des eigenen Verhaltens in Stresssituationen

Die Veranstaltung ermöglicht einen ersten Schritt hin zu einem stärkeren Bewusstsein für und einem besseren Umgang mit Stress. Das anschließende Üben und Umsetzen der im Workshop vermittelten Strategien soll zu der Fähigkeit, eigene Stressoren langfristig reflektieren zu können, sowie zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Arbeitsalltag beitragen, um die eigene Stresskompetenz nachhaltig zu steigern.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich über unser Anmeldeformular an unter

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