

Workshop für Promovierende bzw. für Wissenschaftler*innen

„Stressbewältigung und Resilienzentwicklung während der Promotion“

Termin und Ort

21.02.2023 von 9:00 bis 16:30 Uhr

DIW Berlin, Raum 3.3.002C

Inhalt

Neben täglichen Belastungssituationen kommen weitaus komplexere Anforderungen auf Mitarbeitende zu, die häufig zu Fehlbelastungen führen. In diesem Workshop geben wir einen Einblick in die Stresstheorie und analysieren individuelle Antreiber, die stressverstärkend wirken. Gleichzeitig werden stressreduzierende Bewältigungsstrategien vermittelt, die Beschäftigte während der Tätigkeiten am Arbeitsplatz, beim mobilen Arbeiten, bei der Promotionsvorbereitung oder im Home Office nutzen können.

Inhaltliche Aspekte:

- Theoretischer Input und Diskussion zu:
 - Stresstheorie und Transaktionsanalyse
 - Motivation, innere Haltung
 - Kognitive, instrumentelle und palliative Methoden
 - Methodenkoffer/Etablierung im Leben
- Praxisteil:
 - Gesundheitsbelastende Muster erkennen und auflösen
 - Üben und Vorstellen von Entspannungs- und Konzentrationsmethoden

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Ursachen und Effekte von Stressbelastungen kennenlernen
- Signale für Fehlbelastungen erkennen
- Stressbedingte persönliche Antreiber analysieren und bewerten
- Gesundheitsfördernde Copingstrategien entwickeln
- Individuelles Bewältigungsverhalten nutzen (Sichtbarmachen konkreter Belastungen der Promovierenden)
- Entspannungsmethoden im Alltag
- Üben von resilienten Verhaltensweisen im Umgang mit Stress

Durchführung

Der Workshop wird von Herrn Nils Mecklenburg von „PROCEDO Die Bildungspartner“ durchgeführt und findet in deutscher Sprache statt.

Teilnehmende

Promovierende des Graduate Centers sowie Wissenschaftler*innen am DIW.

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung per Email bei Daniela Centemero (dcentemero@diw.de).