

Stressmanagement in der Wissenschaft

Themengebiet:	(Selbst-) management
Format:	Online oder in-house Workshop
Arbeitsaufwand:	2 Webinare zu je 2-2.5 h = 1 Workshoptag
Trainer:	Emanuele Antico
Zielgruppe:	Promovierende, Postdocs, Gruppenleitungen und ProfessorInnen



Hatten Sie aufgrund einer stressigen und unsicheren Zeit jemals Probleme beim Einschlafen oder Konzentrationsschwächen? Nun, Sie sind nicht allein. Stress ist eine häufige Folge hoher Arbeitsbelastung und enger Fristen in wissenschaftlichen Karrieren, insbesondere im akademischen Bereich.

Wenn der Stress zu groß wird,

kann er die Arbeitsleistung erheblich beeinträchtigen. Der erfolgreiche Umgang mit Stress ist entscheidend für den beruflichen Werdegang und die Lebenszufriedenheit. In diesem Workshop untersuchen wir, wie sich Stress auf die Leistung auswirkt, die Unterschiede zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress und einige Bewältigungsstrategien, um das Stressniveau gesund und beherrschbar zu halten.

Stress & Leistung	Bewältigungsstrategien
- Wie Stress unsere Leistung beeinflusst - Wie sieht es bei langanhaltendem Stress aus? - Das Konzept der Stressanfälligkeit	- Was ist eine Bewältigungsstrategie? - Einige häufige stressbedingte Probleme und wie man sie angeht - Drei einfache Entspannungstechniken

Überblick Kursablauf

Tag 1	Tag 2	Tage 3-21
Live Webinar - Kick off - Wichtige Erkenntnisse zum Thema Stress	Live-Webinar - Stress als Problem in der Wissenschaft - Einführung in Bewältigungsstrategien	Selbständige Arbeit auf der Lernplattform mit Feedback durch die Kursleitung
Selbständige- und Gruppenarbeit (online und offline)	Selbständige- und Gruppenarbeit (online und offline)	