

ZIELGRUPPE

Promovierende oder Postdocs aller Fachrichtungen

HINTERGRUND

Die Promotions- und Postdocphase ist eine spannende und herausfordernde Zeit. Junge Wissenschaftler*innen investieren viel Zeit, Energie und Herzblut in ihr Projekt. Manchmal gerät dabei die Work-Life Balance aus dem Gleichgewicht. **Dauerstress, fehlende Erholung, intrinsische Stressverstärker und externe Belastungen können langfristig zu verminderter Leistungsfähigkeit und gesundheitlichen Problemen führen.** Deshalb ist es wichtig, das eigene Stressverhalten zu reflektieren und geeignete Coping-Strategien zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

INHALT & ABLAUF

In diesem 1-tägigen Onlinekurs mit Outdoorelementen speziell für junge Wissenschaftler*innen reflektieren die Teilnehmer*innen ihre aktuelle Arbeitssituation und ihren individuellen Umgang mit Stress. **Sie lernen Stressmanagement-Techniken für eine gesunde und effektive Arbeitsweise kennen, unter Berücksichtigung von Entspannungstechniken und Achtsamkeitstraining in der Natur.** Besonderer Wert wird auf den Austausch in der Gruppe und den Transfer des Gelernten in den Alltag der Teilnehmer*innen gelegt.

Webinar 1

9:00 –
12:00 Uhr

Outdoorphase

13:00 –
15:30 Uhr

Webinar 2

16:00 –
17:00 Uhr

Follow-up

optional

Webinar 1

- Einführung: Stress bei Wissenschaftler*innen
- Wirksame Methoden gegen Stress: Achtsamkeit & Entspannung in der Natur;
- Erläuterung der Übungen für die Outdoorphase

Outdoorphase

- Selbstständige Durchführung der Achtsamkeits- und Entspannungsübungen mit Hilfe von Audiofiles an einem individuell gewählten Ort in der freien Natur

Webinar 2

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Erarbeitung von individuellen Strategien für den Transfer in den Alltag

Follow-up

- Optional ist zur Vertiefung des Themas die Buchung eines Follow-up Webinars oder von Einzelcoachings möglich.

Fortsetzung auf Seite 2

Dr. Iris Köhler

Ernhofen 6
91227 Leinburg

+49 (0)9187-9098014
+49 (0)1522-344065

info@TheScientistCoach.de
www.TheScientistCoach.de

Karriereplanung, Kompetenzanalyse
und Stressmanagement für
Promovierende und Postdocs

ZIELE

Die Teilnehmer*innen

- haben **verstanden wie Stress entsteht** und welche negativen Folgen er hat,
- haben ihr **individuelles Stressverhalten reflektiert**
- haben **wirksame Entspannungsübungen** kennengelernt & **aktiv in der Natur ausprobiert**
- und haben **eigene Strategien für Stressreduktion im Alltag entwickelt**.

ORGANISATORISCHES

Die Kursinhalte und Audiodateien für die Outdoorphase werden auf einer Onlinekursplattform bereitgestellt. Maximal 16 Teilnehmer*innen. Sprache: Deutsch oder Englisch.

METHODEN

Webinare: Fachlicher Input durch die Trainerin, Selbstreflexion / Einzelarbeit mit Übungen aus dem Coachingbereich, Paararbeiten und Gruppenarbeiten, Diskussionsrunden & Sharing;

Outdoorphase: Outdoorteil: Angeleitete Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Audiodateien), 1:1 Online Feedback über Kommentarfunktionen oder Messenger;

REFERENZEN

Ich bin ausgebildete **Waldgesundheitstrainerin** (Kneipp Ärztebund e.V. & Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung, LMU München, 2020), sowie **Ersthelferin für psychische Gesundheit** (Mental Health First Aid – Ersthelfer psychische Gesundheit, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim, 2021).

DAS SAGEN KURSTEILNEHMER*INNEN ÜBER DEN KURS:

“The teacher was really nice, the interaction with the other participants was great and the content was awesome!”

“This course opens a space to learn, reflect, and discuss the importance of reducing stress in our daily life... a very important issue in our busy lives.”

“The course had a very positive atmosphere and cheered me up!”

“The energy and vibrancy with which the teacher explained the basic concepts of stress management met my expectations.”

TARGETGROUP

Doctoral researchers and postdocs from all fields

BACKGROUND

The doctoral and postdoctoral phase is an exciting and challenging time. Young scientists invest a lot of time, energy and passion in their project. Sometimes the work-life balance gets out of control. **Constant stress, lack of rest, intrinsic stress amplifiers and external pressures can lead to reduced performance and health problems in the long term.** It is therefore important to reflect on one's own stress response and to learn suitable coping strategies and integrate them into everyday life.

CONTENT & COURSE STRUCTURE

In this 1-day online course with outdoor elements especially for young scientists, participants reflect on their current work situation and their individual handling of stress. **They learn stress management techniques for a healthy and effective way of working, taking into account relaxation techniques and mindfulness training in nature.** Special emphasis is placed on the exchange in the group and the transfer of what is learned into the everyday life of the participants.

Webinar 1 9:00 – 12:00

Outdoorphase 13:00 – 15:30

Webinar 2 16:00 – 17:00

Follow-up optional

Webinar 1

- Introduction: The stressful life of scientists
- Effective tools against stress: Mindfulness and relaxation in nature
- Instructions and explanation of the exercises for the outdoor phase

Outdoorphase

- Participants do the mindfulness and relaxation exercises with help of the provided audiofiles at an individually chosen spot outdoors

Webinar 2

- Reflection & Sharing of experiences during the outdoor phase
- Development of strategies for stressmanagement & transfer to everyday life

Follow-up

- Optional follow-up coachings or a follow-up webinar can be arranged in order to increase effectiveness and sustain transfer to everyday life.

Continues on page 2

GOALS

After this course, participants

- have understood **how stress arises and what negative consequences** it has.
- have **reflected on their individual stress response**.
- have learned about **effective relaxation exercises & actively tried them out** in nature.
- have **developed their own strategies for stress reduction** in everyday life.

ORGANISATIONAL INFORMATION

Course content and audiofiles for the outdoor phase are provided via an online course platform. Maximum of 16 participants. Language: German or English.

METHODS

Webinars: Short lectures, introspection / individual work with coaching exercises, work in pairs and small groups, discussions and sharing;

Outdoorphase: Guided mindfulness and relaxation exercises (Audiofiles), 1:1 feedback via online course comment function or messenger;

REFERENCES & QUALIFICATION

I am a certified **forest bathing guide** (Waldgesundheitstrainerin, Kneipp Ärztebund e.V. & Chair of Public Health and Health Services Research, LMU München, 2020), and a **mental health first aider** (Mental Health First Aid – Ersthelfer psychische Gesundheit, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim, 2021).

WHAT PARTICIPANTS SAY ABOUT THIS COURSE:

“The teacher was really nice, the interaction with the other participants was great and the content was awesome!”

“This course opens a space to learn, reflect, and discuss the importance of reducing stress in our daily life... a very important issue in our busy lives.”

“The course had a very positive atmosphere and cheered me up!”

“The energy and vibrancy with which the teacher explained the basic concepts of stress management met my expectations.”