

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

In diesem zweistündigen Workshop 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.

Die folgenden Themen werden im Workshop besprochen:

- **Stress bei Wissenschaftler*innen:** Hintergrund & Theorie – Was ist Stress?
- **Umgang mit Stress:** Reflektion der eigenen Reaktionen und Erfahrungsaustausch
- **Methoden für mehr Entspannung:** Achtsamkeit und Naturaufenthalte
- **Nächste Schritte:** Stressreduktion im Alltag

ZIELE

Die Teilnehmer*innen

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

ORGANISATORISCHES

Webinar (2 Stunden) via Zoom. Kursmaterial wird digital bereitgestellt. Maximal 30 Teilnehmer*innen. Sprache: Deutsch oder Englisch.

METHODEN

Kurzvortrag, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionsrunden, angeleitete Achtsamkeitsübung;

TARGET GROUP

Doctoral researchers and postdocs of 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

In this short workshop 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.

The following topics are covered in the workshop:

- **The stressful life of scientists:** Background info and theory: What is stress?
- **Individual stress responses:** Reflection of personal situation and exchange of experiences
- **Effective tools against stress:** Mindfulness and relaxation in nature
- **Next steps:** How to reduce stress

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.**
- have **developed their own strategies for stress reduction** in everyday life.

ORGANISATIONAL INFORMATION

Webinar (2 hours) via Zoom. Digital course materials available online. Maximum of 30 participants. Language: German or English.

METHODS

Short lectures, individual work and group work in breakout rooms, discussions, guided mindfulness exercise;