



PSYCHISCHE GESUNDHEIT & RESILIENZ

Intensivkurs

ZIELGRUPPE

Promovierende oder Postdocs aller Fachrichtungen

INHALT

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. Die folgenden Themen werden im Workshop besprochen:

MENTALE GESUNDHEIT & STRESS bei jungen Wissenschaftlern:

- Die wissenschaftlichen Fakten (Überblick über Studien zur psychischen Gesundheit in der Wissenschaft)
- Individuelle Reflexion der eigenen Erfahrungen

Lass uns über STRESS sprechen:

- Was ist (akuter/chronischer) Stress?
- Stressoren, Stressverstärker (z.B. Perfektionismus) und Stressreaktionen
- Prokrastination - Stressor oder Stressreaktion?
- Was man bei Stress (nicht) tun sollte: (Un)gesunde Bewältigungsmechanismen

Die Grundlagen der RESILIENZ:

- Was ist Resilienz?
- Das Resilienz-Toolkit: Was können wir tun, um widerstandsfähiger zu werden?
 - o Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge
 - o Sinn und Ziele entwickeln
 - o Flexibilität und Wachstumsmentalität
 - o Soziale Ressourcen: Sich mit anderen verbinden

Lasst uns AKTIV WERDEN:

- Die Teilnehmer arbeiten an individuell ausgewählten Übungen aus dem Resilienz Toolkit
- Planung der nächsten Schritte: Wie man Stressmanagement in den Alltag einbaut

ZIELE

Die Teilnehmer*innen

- haben verstanden, wie Stress entsteht und welche negativen Folgen er hat.
- haben ihre individuellen Stressreaktionen und Bewältigungsstrategien reflektiert.
- wissen, was Resilienz ist und welche Faktoren wichtig sind, um sie zu stärken
- haben Werkzeuge und Methoden gelernt, um ihr Selbstmanagement zu verbessern, Stress zu reduzieren und ihre Resilienz zu stärken.
- haben ihre eigenen Strategien zur Stressreduzierung im Alltag entwickelt.
- haben ein Peer-Support-Netzwerk aufgebaut.



Psychische Gesundheit & Resilienz Intensivkurs

FORMATE

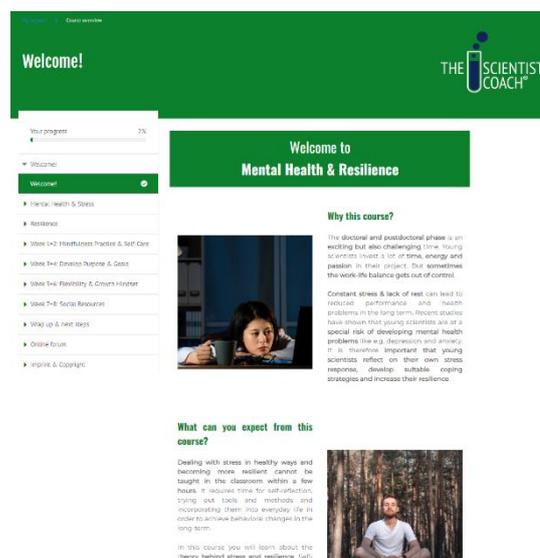
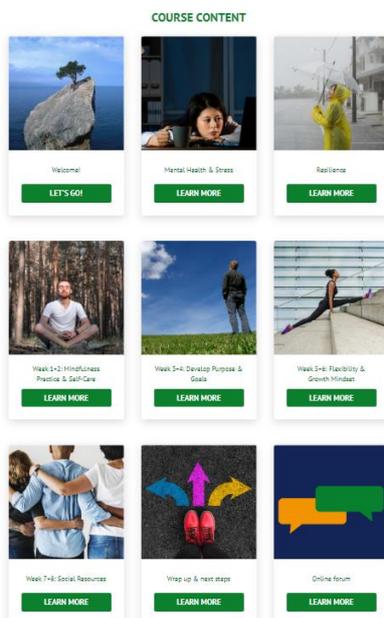
- 8-WOCHEN-GRUPPENPROGRAMM: 1-tägiger Auftaktworkshop vor Ort; vier einstündige Webinare alle zwei Wochen, ein zweistündiges Abschluss-Webinar; angeleitetes und gemeinsames Selbststudium zwischen den Webinaren, einzeln und in kleinen Gruppen („Resilienz-Teams“); Zugang zur Online-Kursplattform und zum Kollaborationstool Miro; Unterstützung durch die Kursleiterin zwischen den Webinarterminen.
- 1-TAGES WORKSHOP vor Ort, maximal 16 Teilnehmer*innen; optional: Selbststudium auf der Online-Kursplattform nach dem Workshop;
- MINI-WORKSHOP: 2-stündiger Online-Workshop mit reduzierten Inhalten, maximal 20 Teilnehmer*innen; optional: Selbststudium auf der Online-Kursplattform nach dem Workshop;
- SELBST-LERNKURS: Selbststudium auf der Online-Kursplattform.

METHODEN

Je nach Format: Kurzvorträge, Introspektion / Einzelarbeit mit Coaching-Übungen, Arbeit in Zweier- und Kleingruppen (Ideenfindung und -sammlung auf Whiteboards), Diskussionen und Austausch; Selbststudium auf der Online-Kursplattform: Zugang zu Arbeitsblättern und Anleitungen für Einzel- und Gruppenübungen; Audiodateien für angeleitete Achtsamkeits- und Entspannungsübungen; Kursforum und Kommentarfunktion für interaktives 1:1-Feedback; Anwendung von Tools und Methoden im Alltag;



Der Selbstlernkurs auf der Online-Kursplattform enthält 8 Kapitel voller Informationen zu psychischer Gesundheit, Stressmanagement und Resilienz, 20 Übungen mit Arbeitsblättern, 5 Audiodateien mit geführten Meditationen





Psychische Gesundheit & Resilienz Intensiv Kurs

Kursleitung: Dr. Iris Köhler

KURSLEITUNG

In ihrer bisherigen beruflichen Tätigkeit hat Dr. Iris Köhler immer wieder festgestellt, wie häufig Stress und psychische Belastungen junge Wissenschaftler*innen in ihrem Alltag begleiten. Daher liegt ihr das Thema Stressbewältigung und psychische Gesundheit besonders am Herzen. Sie hat eine Ausbildung zur Waldgesundheitstrainerin abgeschlossen und ist Ersthelferin für psychische Gesundheit. Derzeit vertieft sie ihr Wissen durch ein nebenberufliches Psychologiestudium, wodurch sie laufend neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Methoden in ihre Arbeit integrieren kann. Außerdem verfügt sie über langjährige Meditationserfahrung. Ihr Ziel ist es, jungen Wissenschaftler*innen durch ihre Angebote zum Stressmanagement wertvolle Werkzeuge an die Hand zu geben, um trotz der Herausforderungen des wissenschaftlichen Alltags gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Dr. Iris Köhler ist zertifizierte Karrierecoach, Trainerin und erfahrene Wissenschaftlerin. Sie studierte Agrarwissenschaften an der TU München und promovierte dort im Jahr 2013. Nach einem Postdoc-Aufenthalt in den USA und Tätigkeit als Koordinatorin der Graduiertenschule am Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig, gründete sie 2019 ihr eigenes Unternehmen "The Scientist Coach". Sie kennt die Herausforderungen mit denen promovierte Wissenschaftler*innen bei der Karriereplanung konfrontiert sind und unterstützt sie mit Freude dabei, ihren eigenen Karriereweg zu entwickeln - innerhalb oder außerhalb der Wissenschaft. Iris hat bisher über 100 Kurse mit über 1400 Teilnehmer*innen und über 300 Einzelberatungen/Coachings durchgeführt (Stand: Dezember 2023).

KUNDENSTIMMEN

Dozentin wirkte sehr reflektiert mit einem angenehmen Vortragsstil und ging auf alle Fragen und Anmerkungen sehr individuell und empathisch ein.

Es tat gut zu hören, dass andere PhDs auch Probleme haben und man nicht allein ist.

I liked the follow up webinars, helped to make the course contents and exercises stick.

REFERENZEN

Graduate School HIGRADE, Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, UFZ Leipzig
SFB/Transregio 266 Accounting for Transparency Mentoring Programm
Max-Planck-Institut für Kohlenforschung, Mülheim an der Ruhr
µBone Consortium, Medizinische Fakultät an der TU Dresden
CE ATMOchange, Karlsruher Institut für Technologie (KIT)



MENTAL HEALTH & RESILIENCE

Intensive Course

TARGET GROUP

Doctoral researchers and postdocs from all fields

CONTENT

The doctoral and postdoctoral phase is an exciting but also challenging time. Young scientists invest a lot of time, energy and passion in their project. But 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. Recent studies have shown that young scientists are at a special risk of developing mental health problems like e.g. depression and anxiety. It is therefore important that young scientists reflect on their own stress response, develop suitable coping strategies and increase their resilience. The following topics are covered in the course:

MENTAL HEALTH & STRESS of young scientists:

- The scientific facts (summary of studies on mental health in science)
- Individual reflection on own experience

Let's talk about STRESS:

- What is (acute/chronic) stress?
- Stressors, stress amplifiers (e.g. perfectionism) and stress reactions
- Procrastination – stressor or stress reaction?
- What (not) to do about stress: (Un)healthy coping mechanisms

The basics of RESILIENCE:

- What is resilience?
- The Resilience Toolkit: What can we do to become more resilient?
 - o Mindfulness Practice & Self-Care
 - o Develop Purpose & Goals
 - o Flexibility & the Growth Mindset
 - o Social resources: Connect with others

Let's GET ACTIVE:

- Participants work on individually selected exercises from the Resilience Toolkit
- Planning the next steps: How to incorporate stress management into daily life

GOALS

Course participants

- have understood how stress arises and what negative consequences it has.
- have reflected on their individual stress response & coping strategies.
- know what resilience is and which factors are important to enhance it
- have learned tools and methods to improve self-management, reduce stress and enhance resilience.
- have developed their own strategies for stress reduction in everyday life.
- have developed a peer support network.



Mental Health & Resilience Intensive Course

FORMATS

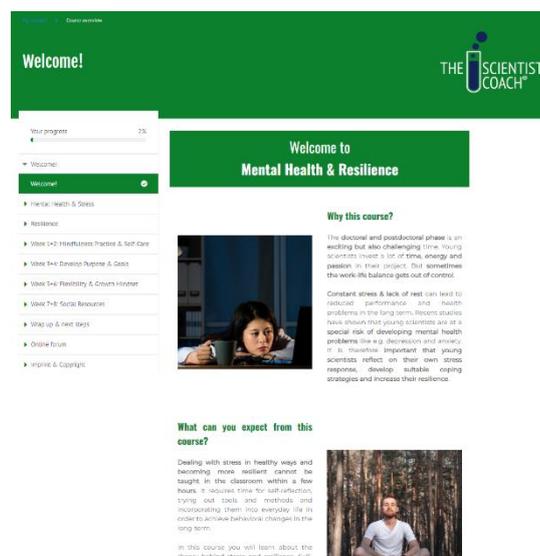
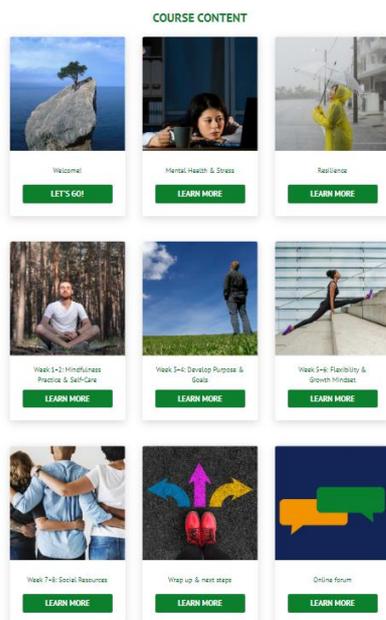
- 8-WEEK GROUP STUDY PROGRAM: 1-day kick-off workshop on site; Four 1-hour long webinars every two weeks, one final 2-hour wrap up session; Guided and collaborative self-study between webinars, individually and in small groups ("Resilience Teams"); Access to online course platform and Miro collaboration tool; Support by the course instructor between the webinar dates.
- 1-DAY WORKSHOP on site, maximum of 16 participants; optional: self-study on online course platform after the workshop;
- MINI-WORKSHOP: 2 hour workshop online with reduced content, maximum of 20 participants; optional: self-study on online course platform after the workshop;
- SELF-LEARNING COURSE: Self-study on the online course platform.

METHODS

Depending on the format: Short lectures, introspection / individual work with coaching exercises, work in pairs and small groups (idea generation and collection on whiteboards), discussions and sharing; Self-Study on online course platform: Access to worksheets and instructions for individual and group exercises; audio files for guided mindfulness and relaxation exercises; course forum and comment function for interactive 1:1 feedback; application of tools and methods in real-life setting;



Self-learning course on online course platform includes 8 chapters full of information on mental health, stress management & resilience, 20 exercises with worksheets, 5 audio files of guided meditations





Mental Health & Resilience Intensive Course Course Instructor: Dr. Iris Köhler

COURSE INSTRUCTOR

Throughout her career, Dr. Iris Köhler has repeatedly observed how often stress and mental health issues accompany young scientists in their professional and personal lives. Therefore, the topic of stress management and mental health is particularly close to her heart. In order to better support young scientists, Iris has completed training as a forest bathing guide and is a mental health first aider. Currently, she is deepening her knowledge through part-time studies in psychology, allowing her to constantly integrate new scientific findings and methods into her work. In addition, she has years of experience in meditation. Her goal is to provide young scientists with valuable tools to stay healthy and balanced despite the challenges of everyday life as a scientist.

Dr. Iris Köhler is a certified career coach, trainer and experienced scientist. She studied agricultural sciences at the Technical University of Munich and received her doctorate there in 2013. After a postdoctoral stay in the USA and working as coordinator of the graduate school at the Helmholtz Center for Environmental Research in Leipzig, she founded her own company "The Scientist Coach" in 2019. She knows the challenges that young scientists face in career planning and enjoys helping them to develop their own career path - inside or outside academia. Iris has conducted over 100 courses with over 1400 participants and over 300 individual consultations/coaching sessions (as of December 2023).

TESTIMONIALS

The lecturer seemed very thoughtful with a pleasant presentation style and responded very individually and empathetically to all questions and comments.

It was good to hear that other graduate students have problems and that you are not alone.

I liked the follow up webinars, helped to make the course contents and exercises stick.

REFERENCES

Graduate School HIGRADE, Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, UFZ Leipzig
SFB/Transregio 266 Accounting for Transparency Mentoring Programm
Max-Planck-Institut für Kohlenforschung, Mühlheim an der Ruhr
µBone Consortium, Medizinische Fakultät an der TU Dresden
CE ATMOchange, Karlsruher Institut für Technologie (KIT)